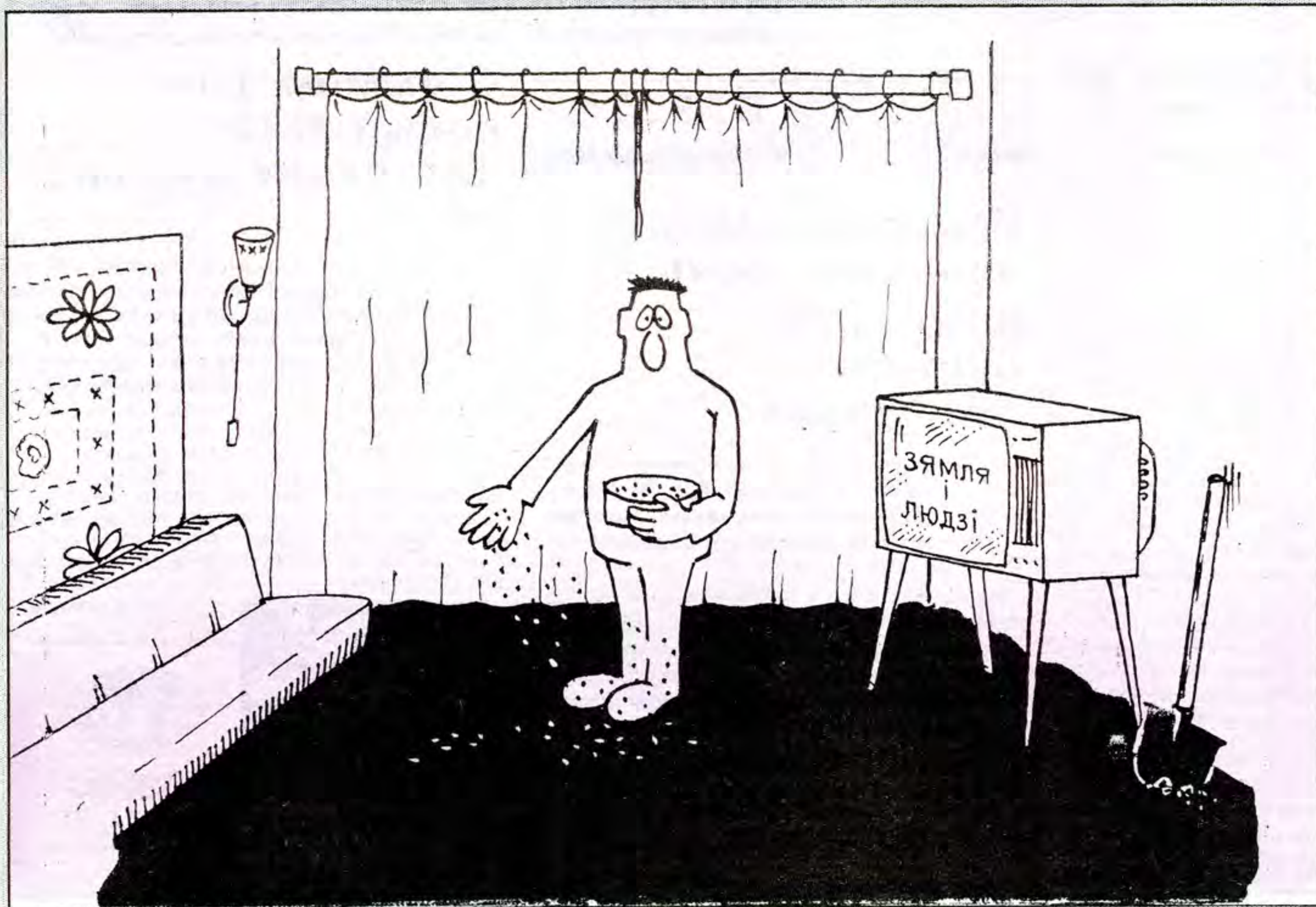
СУБОТНІ ВЫПУСК

РЭСПУБЛІКА

Не народ для ўрада, а ўрад для народа
Кастусь Каліноўскі

15 мая 1993 г.
№ 87-88 (374-375)
Выдаецца з чэрвеня 1991 г.
Кошт у розніцу - 8 руб.
па падпісцы - 3 руб. 36 кап.



Малюнак Леаніда РАДЛАВА

Палявая пошта "Р"

Пасяўная з нетрадыцыйнымі падыходамі

Па ўсіх прыкметах, пасяўная сёлета змянілася не толькі па сваёй форме, але і па сутнасці. Па словах намесніка старшыні камітэта па сельскай гаспадарцы і харчаванню Віцебскага аблвыканкама Уладзіміра Макарэвіча, назіраецца прыкметнае паскарэнне ў параўнанні з мінулагоднімі паказчыкамі. Прычым дасягаецца гэта ва ўмовах няспыннай інфляцыі і эканамічнай нестабільнасці. Тлумачэнне простае: на пасяўной запрацавалі матэрыяльныя стымулы. Таму і не стала больш набіўшых аскоміну спасылак на неспрыяльнае надвор'е ці прыродныя сюрпрызы. Рэзультатыўнасць, канчатковы вынік -- вось галоўныя крытэрыі ацэнкі. У выпадку выканання дзённай нормы сярэдні заробак механізатара складае не меней двух тысяч рублёў.

Дададзім да адзначанага і яшчэ адну "ільготу": ва ўсіх гаспадарках вобласці рэкамендавана прадаваць механізатарам 20 кілаграмаў зерня за выкананую на сяўбе норма-змену.

Зразумела, што пры такіх новаўвядзеннях абудзіўся ад спячкі ўласцівы селяніну асабісты інтарэс. Ім і тлумачыцца пасяўное паскарэнне. Як, скажам, у племзаводзе "Крынкі" Лёзненскага раёна. Для прэміравання ўсіх, хто выконвае нормы выпрацоўкі, не парушае пры гэтым дысцыпліну, адпушчана 300 тысяч рублёў. Вось і зарабляюць руплівыя сейбіты ў дзень звычайна па тры-чатыры тысячы рублёў.

У гэтай жа гаспадарцы вынайшлі магчымасць значна павысіць мабільнасць галоўных спецыялістаў і работнікаў сярэдняга звяна. Племзавод загадзя набыў дзесяць новых матацыклаў "Мінск". І калі персанальная легкавушка цяпер лічыцца раскошай, то матацыклы, нібы тая лёгкая артылерыя, дапамагаюць аператыўна вырашаць безліч самых разнастайных тэхналагічных пытанняў. Заслугоўвае пераймання і такі момант: механізатары абедаюць і вячэраюць непасрэдна ў полі. Гаспадарка прыняла на сябе аплату 70 працэнтаў кошту страў.

Аднак будзе няшчыра гаварыць толькі пра поспехі на яравым палетку. Нельга закрываць вочы на тое, што сёлета на Віцебшчыне вывезена на палі менш за два мільёны тон арганічных угнаенняў. Асабліва пагоршылі работу па паляпшэнню ўрадлівасці глебы ў гаспадарках Гарадоцкага, Бешанковіцкага, Глыбоцкага, Талачынскага, Шумілінскага і некаторых іншых раёнаў. Трывожная прыкмета, тым больш, што ў 103 калектыўных гаспадарках выяўлена ўжо зніжэнне ўтрымання гумусу ў глебе. Гэта азначае, што зямля бяднее, падае яе ўрадлівасць.

Нельга абыйсці маўчаннем і тое, што некалькі соцень трактароў, іншых глебаапрацоўчых і пасяўных агрэгатаў так і не змаглі ўключыцца ў пасяўны канвеер. Тлумачэнні і апраўданні агульнавядомыя: няма патрэбных запчастак, не хапае механізатараў. Дарэчы, толькі 60 працэнтаў калектыўных гаспадарак могуць пахваліцца тым, што кожны трактар у іх мае пастаяннага гаспадара.

А вось трывогі, што пасяўная сарвецца з-за недахопу гаруча-змазачных матэрыялаў, аказаліся неабгрунтаванымі. Пры ўсіх складанасцях і эканамічнай нестабільнасці створаны неабходны запас дызпаліва і бензіну.

З адабрэннем сустрэлі ў аграрным асяродку падтрымку ўрадам дзейнасці льнаводаў. І хаця пакуль рана біць у літаўры, але па ўсіх прыкметах і даўгунец павінен нарэшце выйсці "з падполля". І перш за ўсё, дзякуючы распрацаваным урадам новым цэнам на льнопрадукцыю, на стымуляванне тых, хто расшырае пасевы даўгунцу.

Яшчэ нядаўна пры сустрэчах з сялянамі адчувалася не проста напружанасць, а нават адкрыты адчай. Цяпер жа размовы кіруюцца на больш аптымістычны лад. Беларускі ўрад, абласныя і раённыя структуры ўлады прымаюць меры для паляпшэння фінансавага стану калгасаў і саўгасаў, забеспячэння іх усім неабходным. Каб і пасяўная не "праваліласся", і жывёлагадоўля атрымала адпаведнае забеспячэнне. Людзі ўздыхнулі з палёгкай, калі пачалі дзейнічаць новыя закупачныя цэны на жывёлагадоўчую прадукцыю. Цяпер за тону малака першага гатунку аплачваецца 40.350 рублёў, за тону ялавічыны -- 260.100 рублёў.

Так, сёлета крочыць па зямлі пасяўная. З нетрадыцыйным падыходам.

Віталь ФЁДАРАЎ,
уласны карэспандэнт "Р"

Накануне

Талант нуждается в поддержке

18 мая в 15 часов в здании ЦК Союза молодежи Беларуси /ул.К.Маркса, 40/ состоится аукцион поделок талантливых детей-инвалидов.

К сожалению, многих наших юных сограждан обидела судьба: лишив слуха, подвижности... Может, поэтому маленькие инвалиды обостренно воспринимают мир, чувствуя его больше сердцем и душой.

На аукцион выставляются произведения, которые сделали бы честь и маститым умельцам. Для юных дарований это -- возможность творить дальше, ведь все вырученные средства получат сами авторы.

Людмила МИХАЙЛОВА

Наши холодильники станут суверенными

Заканчивается наладка первой в Беларуси производственной линии по выпуску компрессоров для холодильников.

Ввод ее в строй позволит не только удовлетворить потребности Минского ПО "Атлант", но и отправлять часть продукции на экспорт. Оборудование и технология предоставлены зарубежными партнерами.

Максим МИХНЕВИЧ

РЭСПУБЛІКА

Заснавальнік - Савет Міністраў Рэспублікі Беларусь

Аб'яднаная рэдакцыя

Галоўны рэдактар Мікалай КЕРНОГА

Рэдакцыйная калегія:
Аляксандр АКУЛІК /намеснік галоўнага рэдактара/,
Іван ЗНАТКЕВІЧ /адказны сакратар/,
Мікалай ІНІН /першы намеснік галоўнага рэдактара/,
Аляксандр ПАЛЬЧЭЎСКІ,
Аляксандр РУДНІЦКІ,
Аляксандр СНАПКОЎ /камерцыйны дырэктар/,
Леанід ЮНЧЫК.

Набор і верстка камп'ютэрнага цэнтра "Р".

Газета выходзіць 250 разоў у год на беларускай і рускай мовах

Падпісана ў друк 14 мая
Заказ 87-88

Надрукавана ў друкарні выдавецтва "Беларускі Дом друку"

Тыраж 125 322

Індэкс 63884

Аўтары апублікаваных матэрыялаў нясуць адказнасць за падбор і дакладнасць фактаў, іх меркаванні неабавязкова адлюстроўваюць пункт гледжання рэдакцыі. Рукапісы, фотаздымкі і малюнкі не рэцэнзуюцца і не вяртаюцца. Перадрукоўка дазваляецца са згоды рэдакцыі. Спасылка на "Р" — абавязковая.

Адрас рэдакцыі:
220041, Мінск, вул.Б.Хмяльніцкага 10-а

Тэлефоны:
приёмнай галоўнага рэдактара -- 68-26-12

Аддзелаў:
рэкламы -- 68-21-19, 68-22-15
пісьмаў і грамадскай думкі -- 68-25-18
навін -- 68-25-34
сацыяльна-бытавых праблем -- 68-26-35
эканомікі -- 68-26-33, 68-26-34
навукі і экалогіі -- 68-26-19
палітыкі -- 68-26-16, 68-26-17
правы і маралі 68-26-16, 68-26-32
міжнароднага жыцця -- 68-25-36
дызайна -- 68-25-37
сакратарыята-68-25-32
бухгалтэрыі -- 68-25-14

Карэспандэнцкіх пунктаў:
у Гродне -- 5 - 13 - 08
Гомелі -- 53 - 51 - 49
Віцебску -- 2 - 48 - 93

Дадаткаў:
ВЕСТИ потребкооперации -- 68 - 26 - 33
ПРИВАТИЗАЦИЯ А...Я -- 68 - 25 - 13

электронный адрес root@republ.minsk.by

М 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
П 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

 ВІЗІТЫ

Беларусь--Индия: заложен прочный фундамент будущих отношений

Основы взаимоотношений между Индией и Республикой Беларусь определены в документах, которые подписаны вчера в индийской столице.

На состоявшейся в Хайдарабадском дворце торжественной церемонии двустороннюю декларацию о принципах и направлениях сотрудничества скрепили своими подписями премьер-министр Индии Нарасимха Рао и находящийся с официальным визитом в этой стране Председатель Совета Министров Беларуси Вячеслав Кебич.

Подписаны еще шесть соглашений, которые закладывают фундамент тесного взаимодействия двух государств в торгово-экономической, научно-технической и культурной сферах, обеспечивают условия для развития туризма и организации безвизовых поездок индийских и белорусских дипломатов.

Вчера Вячеслав Кебич и сопровождавшие его лица отбыли из Дели в Бомбей -- крупнейший деловой и культурный центр Индии. В проводах высокого гостя на площади у президентского дворца Раштрапати Бхаван принял участие Нарасимха Рао, члены кабинета министров индийского правительства.

А в Бомбее запланированы встречи Вячеслава Кебича с губернатором штата Махараштра, с видными представителями деловых кругов Индии, ознакомление с работой предприятий свободной экономической зоны Санта Круз.

ИТАР--ТАСС

 МЯСЦОВЫ ЧАС

Время -- на экспорт

В этом году минский часовой завод "Луч" более чем в два раза увеличил поставку часов в Гонконг.

Успех достигнут в жесткой конкурентной борьбе с российскими производителями. По словам заместителя директора Аркадия Степановича, "Луч" даже после развала системы СЭВ и внутрисоюзных связей сумел сохранить свой экспортный потенциал и ежегодно 60 процентов продукции поставляет на мировой рынок. Естественно, не только в Юго-Восточную Азию.

Владислав ПЛАТУН

"Свитязь" повысит классность

С первого сентября временно прекратит прием отдыхающих известный в республике пансионат "Свитязь".

Начнется реконструкция здравницы, расположенной на берегах заповедного озера Свитязь, воспетого Адамом Мицкевичем. В недалеком будущем пансионат станет местом отдыха повышенной классности.

Вячеслав СТОКА

Работящие, смекалистые, исполнительные

Как правило, так отзываются о глухих, работающих на 52 предприятиях Гомельщины.

Всего болезнями слуха разной степени в области страдает 2440 взрослых и 400 детей. Среди взрослых трудоспособных только половина. Кроме первичных организаций, для них созданы специальные предприятия по изготовлению несложной бытовой техники, пошиву постельного белья и т.п.

Владимир БОНДАРЕНКО

С дымомером новый МАЗ беспокоит меньше нас...

Столица Беларуси, похоже, значительно избавится от загазованности. В ближайшее время ни одна большегрузная дизельная машина семейств МАЗ, КамАЗ, КрАЗ не пройдет по городу с неисправным двигателем.

На их пути встанет экологическая инспекция городской службы ГАИ, снабженная оптическими дымомерами ДО-1 и индикаторами дымности.

Новинки разработаны и поставлены на серийное производство на одном из заводов Минобороны бывшего СССР в Минске. Ими комплектует уже почти каждый МАЗ малое государственное предприятие "Корэкс" Белорусской научно-промышленной ассоциации.

Белинформ

Будет пьяницам пример

В Витебске прошла конференция недавно созданной ассоциации "За физическое и интеллектуальное совершенствование и духовное возрождение".

Главная цель пока еще немногочисленной ассоциации -- непримиримая борьба с пьянством и алкоголизмом. Интересно, что члены новой организации намерены стать живым примером кристальной трезвости и духовной чистоты для преданных поклонников Бахуса. Возможно, такая форма борьбы со злом окажется более цивилизованной и эффективной, нежели знаменитый указ.

Владимир МАКСИМОВ

Вот такая любовь...

В одночасье воспылали любовью к прекрасным брестчанкам и пожелали взять их в жены жители далекого Кавказа: на сегодняшний день в райотделы ЗАГСа почти одновременно обратились чуть ли не два десятка пар, стремящихся срочно заключить такие интернациональные браки.

Причиной этого стала, оказывается, не повальная любовь кавказцев, а решение горисполкома, предписывающее южанам незамедлительно покинуть вожделенную приграничную зону. Вот и решили они активно родниться. Но если еще в прошлом году для заключения подобных фикций не было препятствий, то теперь брак с жителями южных республик должен оформляться как с иностранцами: необходимо разрешение властей кавказских республик и документы, которые нужно легализовать в МИДе Беларуси. Пока же таких бумаг женихи не представили. Не срабатывают и слезные заявления невест, которые дружно очутились на последних месяцах беременности. Правда, если это не "липа", то после родов южный джигит становится официальным отцом ребенка со всеми вытекающими отсюда последствиями.

В последнее время приграничный Брест, безусловно, стал лакомым куском для представителей южной мафии. И не случайно на запретительные меры местных властей после убийства брестской девятиклассницы южане ответили различными хитростями.

Иван КУКСА, Белинформ

 ПРЭССА

Первая покупка в бывшем СССР

"Московские новости" в 18-м номере поместили интервью с Михаилом Юрьевым, президентом промышленной группы "Интерпром", которой принадлежит выпуск 30 процентов дрожжей в СНГ.

Карьера преуспевающего промышленника началась в Беларуси. В 1989 году он со своим кооперативом купил у нас завод по производству лизина. Юрьев этот факт приводит и как первый пример покупки госзавода в бывшем СССР. А помог осуществить покупку Вячеслав Кебич, тогдашний председатель Госплана. По словам Юрьева, и Кебич, и ряд работников бывшего ЦК, с кем Юрьев имел дело, "мыслили прогрессивнее нынешних чиновников демократического призыва".

Алексей ПЕТРОВИЧЕВ

Не могу полюбить толстосума

Радио, телевидение, пресса с завидной последовательностью твердят нам: полюбите нашего доморощенного миллионера! Полюбите! Репортажи о "клубе молодых миллионеров", интервью с преуспевшими спекулянтами -- все идет в ход ради такой цели.

А любви что-то нет. Почему?

Наверное, потому, что условий для появления толстосумов у нас не было, а "от трудов праведных не наживешь палат каменных". И все же миллионеры есть. Откуда? Спекуляция /предпринимательство/, взяточничество, крупномасштабное мошенничество, вымогательство, воровство -- вот из каких нечистых источников проистекают нынешние миллионеры. Сперва орудовали тайно, потом получили "зеленую улицу".

Там, за границей, создавался культ миллионера, а наши кавалерийские наскоки со стороны телевидения и печати в стремлении побыстрее "американизировать" нас убоги и смешны. У нас извечно духовные мотивы жизни преобладали над материальными.

Александр СВЕТЛАНОВ

Спасательный круг для "четвертой власти"

Приятным известием поделились с журналистами представители бизнеса. Руководство холдинговой компании "Услуга БК" во главе с ее председателем Александром Гиряенко сообщило "четвертой власти", что отныне намерены оказывать материальную помощь журналистам, оказавшимся на пенсии.

Похоже, бизнесмены из этой компании умеют заботиться, причем не только о журналистской братии. За шесть месяцев своего существования "Услуга БК" уже не раз бросала "спасательный круг" различным государственным структурам. Так, к примеру, предприниматели помогли выжить научно-исследовательскому институту "Белгипроторг".

Екатерина ВЫСОЦКАЯ, Белинформ

 ПАРТЫІ

Аніякіх саюзаў

Дэмакратычныя партыі і рухі Беларусі на сумесным пасяджэнні абмеркавалі прапанову Камісіі па заканадаўству Вярхоўнага Савета аб пытаннях будучага рэферэндуму, якія маркуецца разглядаць на сесіі парламента.

Прадстаўнікі дэмакратычных партый падтрымалі фармулёўку Станіслава Шушкевіча аб недалучэнні Беларусі да любых вайскова-палітычных саюзаў. У якасці другога пытання рэферэндуму прапанавана адмяніць пастанову Вярхоўнага Савета ад 29 кастрычніка 1992 года і вынесці фармулёўку апазіцыі БНФ аб датэрміновым роспуску парламента і яго новых выбарах не пазней сакавіка 1994 года.

Зміцер ЖДАНЮК, сакратар прэс-цэнтра БНФ

В помощь огородникам

По многочисленным просьбам наших читателей публикуем Лунный календарь на оставшийся период мая. В нем приведены наилучшие дни посадки и пересадки отдельных культур в открытом и закрытом грунте.

Баклажаны, кабачки, тыква	24, 25
Бобовые: горох, фасоль	24, 25
Капуста /также спаржевая, цветная, брюссельская/	24, 25
Лук на перо	24, 25
Огурцы, салат, шпинат, петрушка, укроп, сельдерей на зелень	24, 25
Перец	24, 25
Помидоры	24, 25
Малина, смородина, ежевика	23, 24, 25
Кукуруза	24, 25
Овес, пшеница, рожь	24, 25

Неблагоприятные дни для посадки и пересадки растений: 15, 20, 21--23, 26, 27.

Проблемы остались

В Гродно, где находится штаб-квартира Союза поляков Беларуси, состоялся II съезд этой, пожалуй, самой мощной и влиятельной национальной организации в нашей республике. В его работе приняли участие посол Польши Эльжбета Смулэк, лидеры "Вспульноты польской", обществ друзей Гродно и Вильни, других объединений полонии.

Именно на Гродненщине, где живет 85 процентов белорусских поляков, были созданы первые культурно-просветительные общества имени Адама Мицкевича, заложившие фундамент нынешнего СПБ. Среди его членов гродненцы по сей день составляют большинство, причем самое деятельное и активное. Это их стараниями и, разумеется, при поддержке местных властей число изучающих польский язык школьников увеличилось в два с половиной раза в сравнении с 1990 годом. Это они, не без помощи друзей из Польши, возвели польский культурный центр в Гродно, строят такой же в Щучине, проектируют в Лиде.

И, видимо, не случайно руководитель областного отдела СПБ Станислав Сенкевич вступил на съезде в борьбу за пост лидера всей республиканской организации. И проиграл. Кресло председателя правления Союза поляков Беларуси осталось за Тадеушем Гавиным, пообещавшем навести порядок в рядах национального движения.

К порядку, а вернее -- к порядочности руководителей и активистов СПБ не однажды взывал и Рышард Кацынель, стоявший в свое время у истоков создания Союза поляков, противник, судя по всему, его жесткой политизации, приверженец общественного и межнационального согласия. Почти все время съезда было потрачено его делегатами на выборы руководящих органов Союза. Вместо ожидаемого спокойного сопоставления позиций кандидатов -- эмоции.

Зато практически без обсуждения делегаты приняли программу Союза поляков, декларацию, обращения к гражданам и властям Беларуси. К первостепенным проблемам, в решении которых СПБ ждет помощи от Верховного Совета и правительства республики, съезд отнес следующие: строительство польских школ в Гродно, Лиде, Волковыске... Сооружение в Гродно республиканского центра польской культуры... Финансирование государством изданий Союза поляков... Придание солдатам Армии Краевой статуса ветеранов войны... Внесение изменений в учебники истории, искажающие взаимоотношения польского и белорусского народов...

Вячеслав СТОКА

 **ГРОШЫ**

Курсы валют 14 мая

	покупка	продажа
Банк "Комплекс"		
доллар США	970	1005
немецкая марка	603	625
Черный рынок		
доллар США	970--980	1000--1015

 **АДВЕЧНАЕ**

"Журавлиный нос"

Они приходят уже два года -- изящные голубоватые конверты с кружевом "ненаших" букв. На мою совершенно русскую фамилию в государстве Беларусь.

И каждый раз, касаясь пальцами шелковистой бумаги, я словно ясновидящая знаю, что там будет написано.

Во первых во строках -- о здоровье, квартире, которую опять поменяли, работе детей. Во-вторых, вскользь, что лучше всех к новой жизни приспособился внук, стал важным и деловым. В третьих, самых длинных, что ночами снится Минск, дом, что здесь все равно никак не привыкнуть -- видно, менять жизнь безболезненно можно только в молодости.

А в маленьком постскриптуме -- непременно: как там поживает ее герань, красная и белая пеларгония, что в переводе с древнегреческого означает "журавлиный нос"? Большие любительницы цветов /она однажды даже в санаторий явилась, прихватив вазон с любимейшей и редчайшей фиалкой/, мы с ней как-то смеялись, узнав благородное название простеньких мушкатов...

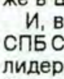
Не знаю, как распадались древние империи. Наверное, живущим в них было легче: они не посылали друг другу голубоватых конвертов, не "ловили" новости с родной земли. Не тешили себя иллюзией возможности за несколько часов лета вернуться в прошлое, где зыбко спят сказки детства и мечты юности.

Впрочем, это также невозможно и сегодня. Улетая, уезжая ли от несвободы, гибели, национальной розни или просто -- от тягот бытия, все равно не убежишь от состояния души, именуемого в просторечье тоской. А по-благородному -- ностальгией.

О, скольким еще будут до яви, до галлюцинаций являться старинные улочки Риги, цветущие сады Молдовы, минские сиреневые дворики! Сколько еще будет считать за несчастье время, безжалостно прошедшееся по их судьбам. Границы, делящие кровь, языки, чью-то конкретную судьбу на "до" и "после" -- они ведь самые жестокие, хоть и невидимые.

... Ответ пишу длинный и обстоятельный. О настроении, ценах, холодной весне и минской жизни. А в постскриптуме, передав приветы детям и деловому внуку, добавляю, что герань растет и уже приготовила свои крупные, действительно похожие на журавлиный клюв соцветия. Потеплеет -- вынесу ее на балкон, на юг, где, если мысленно провести прямую вниз, к экватору, встретится город Натания. Полыхнет нежно-белым и радостно-красным -- мы помним...

Светлана НИКОЛАЕВА

 **АДУКАЦЫЯ**

Чтобы в сад хотелось

В понедельник в минском дворце культуры "Юность" откроется международная научно-практическая конференция "Детский сад сегодня и завтра".

В программе конференции -- обсуждение актуальных проблем дошкольного воспитания, подготовки педагогических кадров, развития творческих задатков у детей. Участники смогут на практике показать новые приемы и методы воспитания, ведь один из дней работы пройдет непосредственно в детских садах.

В рамках международного съезда воспитателей состоится республиканская выставка игр и игрушек, созданных педагогами.

Иван МАКСИМОВ

Какие хорошие выросли дети!

Наверное, это сказал бы любой взрослый, попади он 13 мая в Минский Дворец детей и молодежи на открытие XII городской научно-практической конференции учащихся. Столько там было умных, светлых и совсем юных лиц: одних участников -- около пятисот, плюс друзья и гости.

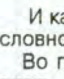
За нашими взрослыми проблемами мы, кажется, забыли, простую истину: жизнь продолжается. И в ней появляются те, кто с младых ногтей привык все подвергать сомнению и видеть дальше очевидного. Те, кого мы гордо называем одаренными детьми и будущим нации.

Возможно, сегодня это будущее -- за учеником 11 класса 109-й средней школы Сережей Гапоновым, разработавшим модель любительской компьютерной сети? Или за девятиклассником 50-й школы Андреем Витушко, нашедшим применение теоремы Птолемея? За Викторией Иодик, изучающей влияние радиации на наследственность? Или за гимназисткой Еленой Демидович, которую интересуют проблемы белорусской государственности...

Впрочем, авторов всех интереснейших докладов -- результатов кропотливой работы, прилежной учебы и природных способностей -- не перечислить. Хорошо, что их не устали искать /кстати, в подготовке конференции самое активное участие принял недавно созданный научно-технический центр "Одаренные дети"/.

Хорошо, если бы и дальше по жизни мы их берегли, не теряли и не дарили другим за бесценок.

Светлана ГЕРАСИМОВА

 **ЗДАРЭННI**

За полчаса до рассвета

Полчаса не дожила до рассвета семнадцатилетняя Наталья М. в несчастливый день 13 мая. Ее пробило насквозь металлическим ограждением дороги в Минске на развязке проспектов Жукова и Дзержинского.

В этот день в 4.30 утра рабочий одного МП Александр Б., управляя "Жигулями" в нетрезвом состоянии, совершил наезд на ограждение, после чего машина упала вниз с откоса. Кроме погибшей, в салоне находился еще один пассажир, который доставлен в больницу с переломом позвоночника. Сам водитель -- виновник аварии -- отделался ушибами. Против него возбуждено уголовное дело.

Максим ТАБОРОВ

 **СУСВЕТ**

Александр Руцкой: "Народ все разъяснит"

Вице-президент России Александр Руцкой считает "необоснованными обвинения в предательстве", звучащие из окружения Бориса Ельцина в его адрес.

"Эти обвинения вызваны тем, что я не могу спокойно смотреть на то, что происходит с Россией, -- сказал А.Руцкой на встрече с ветеранами войны в окружном Доме офицеров, -- и я говорю президенту правду, а не поддакиваю авторам идеи "большого рывка и большого хапка". Они же, по словам А.Руцкого, на деле пытаются спасти президента не от "большевиков", а от собственного народа. Вице-президент выразил в связи с этим убеждение, что его позиция найдет понимание у народа.

А.Руцкой дал понять, что он против военного вмешательства в дела бывшей Югославии. Попытка действовать там с позиции силы, по его словам, может привести к еще большему кровопролитию.

ИНТЕРФАКС

Что имеем -- не храним...

Статуя Ленина высотой 2,5 метра скоро появится в Далласе /штат Техас/ перед входом в один из ресторанов, в котором посетителям предлагают отведать гамбургеры.

"Мы собираемся установить ее на улице, где прекрасно срабатывает капитализм", -- привело агентство АП слова владельца ресторана Харвея Гофа. Он приобрел статую весом около 320 кг во время своего недавнего визита в Россию. Изваяние сейчас хранится на складе ресторана. По словам АП, Гоф подумывает и о том, чтобы изменить название своего заведения: один из вариантов -- "Ленинбургер".

ИТАР--ТАСС

Черное море -- не помойка, а кладовая

В Черном море содержится более 14 тыс.тонн ртути, сообщила газета "Киевские ведомости" со ссылкой на специалистов Института биологии южных морей.

По их данным, только из Дуная в море ежегодно попадает более 60 тонн ртути. Наибольшие концентрации ртути отмечены в районах Ялты и Севастополя.

Кроме ртути, в Черное море ежегодно попадает 565 тысяч тонн минерального азота, 55 тысяч тонн минерального фосфора, 206 тысяч тонн нефти, 4590 тысяч тонн железа, 1700 тонн мышьяка, 900 тонн кадмия. Общий перечень вредных веществ, попадающих ежегодно в море с кораблей и в результате сбросов промышленных вод, составляет около 1500 наименований.

Ни одна из крымских санэпидемстанций не обладает оборудованием, достаточным для распознавания хотя бы 10-й части этих веществ.

ИНТЕРФАКС

Монгольфьер для контрабанды не годится...

Американский воздухоплаватель-любитель Дэн Карпински намерен полетать летом этого года над озерным краем, что раскинулся на порубежье Беларуси и Литвы.

Местность американцу приглянулась еще в 80-х годах, когда он посетил Советский Союз в качестве туриста. Свой воздушный шар купил совсем недавно, но имел благодаря ему уже несколько экзотических приключений.

-- Единственное, что меня беспокоит, -- говорит Дэн, -- так это ваши патрульные ВВС. Как бы они с перепугу не продырявили моего "малыша". Все-таки я отдал за него 10 тысяч долларов.

Опасения, наверное, не напрасные. Специфика и особая прелесть воздухоплавания на монгольфьере заключается в том, что угадать точку приземления никак невозможно. Она запросто может оказаться в сопредельном государстве. Артист Александр Абдулов, к примеру, во время съемок фильма "Убить дракона" долетел на воздушном шаре аж до Австрии в том, в чем был, т.е. в театральном гриме и с полутораметровым мечом, чем немало озадачил австрийских военных летчиков.

Владислав ПЛАТУН



В мае в столице состоится II Международный фестиваль кукол -- Минск-93. К нему готовится и коллектив Могилевского областного театра кукол. За последние четыре месяца здесь поставлено два спектакля, подготовлено представление Владимира Гревцова для взрослых "Зязюлька". Готовится спектакль "Мио, мой Мио" по Астрид Линдгрен.

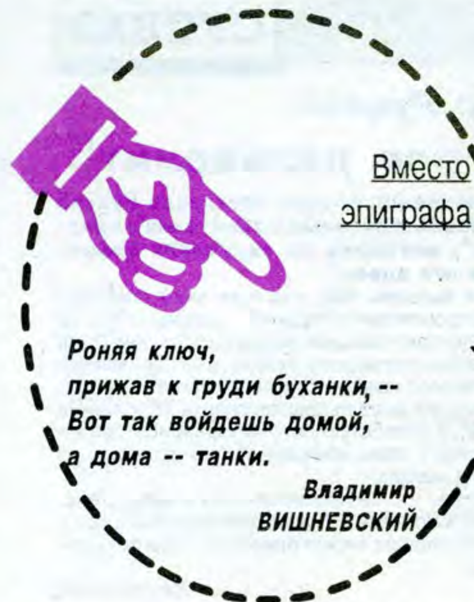
В театре сейчас трудный период. Его здание, возведенное в 1848 году, сейчас на ремонте. Молодые актеры надеются, что это будет сказочный уголок.

Александр КУШНЕР

На снимках: главный художник театра Лариса Микина; труппа театра и главный режиссер Олег Жюжда /справа/.

Фото автора.





Вместо эпиграфа

Роняя ключ,
прижав к груди буханки, --
Вот так войдешь домой,
а дома -- танки.

Владимир ВИШНЕВСКИЙ

"ИНТЕЛЛИГЕНТЫ"

Пока парламентарии и "моваведы" спорят, сколько языков нам надо иметь в ранге государственного, в речевую практику уверенно внедряется новая лексика и фразеология. Ах, как приятно бывает ввернуть иногда что-нибудь на западно-рыночный манер! Сразу видно: современный человек! Интеллигент!

***

-- Что это ты, Пафнутьич, сегодня такой латентный?

-- Сам ты, Кузьмич, амбивалентный.

-- Ну, у меня-то всегда менталитет такой, а ты чего?

-- Да, понимаешь, жена сегодня такое шоу устроила, что даже экстраполировать неохота. Хоть беги из коммунального офиса.

-- Эх, едрит твою в саммит! Да кто у вас в семье спикер? Чего это она так парафирует?

-- Ну... Говорит, что у меня рейтинг мягкий.

-- А ты проведи аудиторскую проверку.

-- Что толку! Она утверждает, что я вообще полный импичмент.

-- Да не расстраивайся ты, Пафнутьич! Моей вон тоже недавно показалось, что у меня сэлдом холдинговый. Ну, я не утерпел, врезал ей по бартеру, на том плебисцит и кончился...

-- Ну, то ты... А я не могу так конвенгировать. Дилер не позволяет.

-- Тогда брось все это к демпингу на маркетинг. Не пропадет, какой-нибудь инвестор найдется... А сейчас куда направляешься?

-- На презентацию, Кузьмич.

-- Возьми и меня в тандеме. А то у меня сейчас квоты не хватает.

-- Ноу хау! Боюсь, менеджер не пропустит.

-- Ну, тогда я поеду на аукцион лот продавать. Гуд бай!

-- Чао!

Анатолий ФИНЬКО

НАБЛЮДЕНИЯ

Когда человеку ничего не надо, значит, у него чего-то не хватает.

* * *

Гениально глупый человек!

* * *

Все живут -- как могут, только единицы -- как хотят.

* * *

Ничто иной раз не укорачивает жизнь так, как длинный язык.

* * *

Тяжела шапка Мономаха, но носить ее все же хочется.

Б.КОВАЛЕРЧИК

ОЗАРИЗМЫ

Коррупция -- это борьба милиции с мафией, в которой победила дружба.

Прилавок -- это место, где выставлен товар, не поместившийся под прилавком

Александр ЗИБОРОВ



Весенний авитаминоз, инфляция, партократы... Казалось бы, не до смеха нашему населению. Но, как выяснилось, именно до смеха. На целых пять дней минский Дом офицеров /это ль не конверсия!/ предоставил свой театральный зал для проведения фестиваля "Кірмаш гумару-93". И каждый вечер в час назначенный играл на крылечке диксиленд, резвились клоуны, разноцветный шлагбаум поднимался перед будущим зрителем при непременном условии -- предъявлении улыбки.

Минский "Кірмаш" еще раз показал, что юмор не знает границ, таможенной казуистики, валютной чехарды.

Приехали участники из Лепеля, Витебска, Орши. Гость из Москвы, один из ведущих актеров Театра Сатиры, трижды лауреат всесоюзных конкурсов Валерий Москалев, сходу включился в работу на фестивальной кухне. Из Санкт-Петербурга прибыл писатель, возглавляющий /по алфавиту/ плеяду популярных сатириков-юмористов -- Семен Альтов, и тут же возглавил "жюри авторитетов". Попутно были образованы еще два: кинорежиссеров и журналистов.

Им предстояло оценивать выступления по нескольким жанрам: капустники, вокально-музыкальные пародии, жарты, "дурки" и "черт-те-что".

Всю эту невероятную кашу заварил кинорежиссер Николай Студнев -- он же ее и расхлебывал, одновременно мелькая в нескольких местах, то тут, то там произнося несколько негромких слов, сопровождаемых пронзительным и, пожалуй, даже печальным взглядом. Просто Чаплин. Или Феллини.

Эти "заварки" он делает с 1979 года, а нынешняя -- восьмая по счету. Но и прежде, и теперь все держалось и держится на личном энтузиазме и спонсорах. В этом году роль Саввы Морозова взяли на себя фирмы "Премия", "Алекс", "Белэск", "Криница", "Немига", "ТМК", Союз-"Содружество", банк "Сотрудничество". Организационную "крышу" столь хлопотному делу предоставил Клуб творческой интеллигенции "Встречи на росстанях".

Чу! Открылся занавес, и безупречно чистые голоса исполнили гимн фестиваля. Сразу избран президент -- актер театра "Христофор" /постоянный ведущий минских юморин -- Евгений Крыжановский/, спикер /актер того же театра Анатолий Клешторный/, министр безопасности -- Владимир Кустов и министр внутренних дел -- Валерий Москалев. Пароход "Кірмаш гумару-93" тронулся. Вместе с пассажирами.

Как и положено, успех нарастал от старта к финишу. Но самое сильное место предыдущих минских юморин -- капустники, было на сей раз едва ль не самым слабым: если прежде они блистали и текстом, и постановкой, и актерским мастерством, то на "Кірмашы-93" чаще впечатляло лишь последнее. А без драматургии и режиссуры капустник становился невероятно затянутым и вялым.

Что касается жанров "дурки" и "черт-те-что", то, как заметил Семен Альтов, некоторые выступления "... продемонстрировали торжество искусства над разумом".

Как бы то ни было, финальный, четвертый концерт фестивального конкурса прошел с большим успехом. Первую премию -- приз "Залаты гузік" получил ансамбль "Чистый голос" -- Олег Семенов, Юрий Рудевич, Андрей Снытко, Андрей Пыжик. Обладателями второй премии и приза "Сярэбраны гузік" стал ансамбль "Коллаж", третья премия и приз "Драўляны гузік" достались артистам Государственного театра кукол Наталье Кафановой, Александру Вергунову, Олегу Степанюку.

Лауреатами "Кірмаша гумару-93" по отдельным жанрам стали:

"Дурка" -- Александр Ткаченок и Евгений Леонтьев /Русский драматический театр/, а также "министр безопасности" -- Владимир Кустов;

"Черт-те-что" -- Олег Степанюк, Сергей Широчин /Государственный театр кукол/, а также "телохранитель министра безопасности" -- Александр Петрашкевич;

"Жарты" -- Надежда Микулич и Валерий Бескаравайный;

"Пародии" -- Сергей Кравец /театр "Христофор"/;

"Писатели-сатирики" -- Отто Новожилов /президент "Базар-клуба "Р"/.

Кроме того, вручены премии и призы:

за лучшую женскую роль -- "сводному гарему" Театра юного зрителя;

за лучшую мужскую роль -- Евгению Крыжановскому;

за лучшую капустную режиссуру -- театру "Христофор";

за самый сладкий капустник -- Молодежному театру;

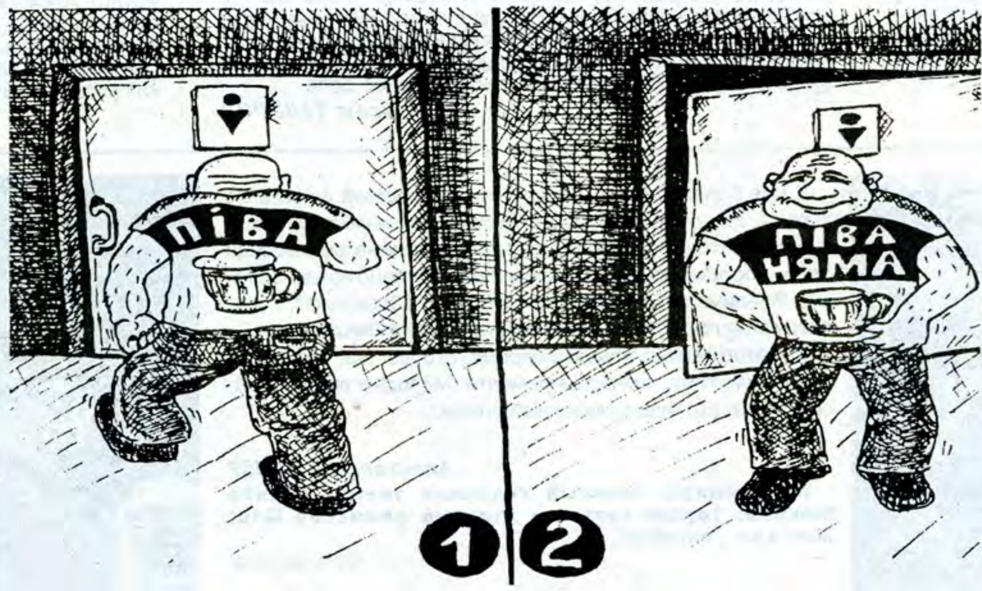
за вклад в капустное движение -- Училищу искусств;

приз зрительских симпатий вручен Татьяне Мархель.

Жюри особо отметило успешные дебюты студенческих групп "Дабл-Бекар" и "Тубус", театра "Балаган" из города Лепеля, дуэта "Тарадам", студентов Училища искусств, а также великолепную работу в фойе музыканта Леонида Клунного.

...Отшумел "Кірмаш гумару-93". Но ведь юморина, как и юмор, не ограничена временем и местом. Она внутри и вокруг. В этой юморине каждый из нас -- и автор текста, и артист, и зритель, и жюри...

Н.ОТТУДОВ



Малюнак В. КЛІМЕНКІ

Поэтический киоск

Сегодня в нашем киоске вы можете приобрести стихотворение, написанное актером театра "Христофор" Сергеем Александровым. Есть, оказывается, и у нас свои Филатовы и Гафты...

Сергей АЛЕКСАНДРОВ

После бани

Выйти бы после бани
Чистым, красивым, милым,
Пропахшим березовым паром
И пенистым "Детским"мылом.
Выйти и улыбнуться,
Чувствуя свежесть... И тут же,
Вскрикнув, плашмя растянуться
В грязной, холодной луже.
И с ходу, не понимая,
Как так могло случиться,
Смотреть, как вода стекает...
И поскользнуться вторично.
И небо увидеть синее
Из позы такой неуклюжей,
Деревья увидеть красивыми
Из позы такой неуклюжей,
Увидеть людей красивыми
Из позы такой неуклюжей...
Просто необходимо
Однажды плюхнуться в лужу!

Виктор ПЛОТИЦЫН

Поторопились

Опять не напечатали зарплату,
И слышен закулисный разговор,
Что вот они какие, демократы,
И что неправ, как водится, Егор.

А ведь они старались, бедолаги,
Мечтали путь до рынка
Отыскать,
Но что поделать,
если нет бумаги,
и не на чем купюры
выпускать.
Мы ж пионеров разогнали
сдуру,
теперь живем, кусая локотки,
и некому
собрать макулатуру,
чтоб запустить
остывшие станки.

Ирина ЛЕМКО

Эпиграммы

Б.Окуджаве

У смерти отобраны шансы.
И снова звучат ваши стансы,
И сыграна главная роль:
Тот самый Ленька "Король", --
Король городского романса!

Т.Синявской, М.Магомаеву

Уходят и покой, и сон,
Когда для нас звучат с экрана
То порознь, часто в унисон
Великолепный баритон
И дивное
Меццо-сопрано!

Л.Лещенко

Вам пятьдесят. И в юбилей
Был проведен таланта смотр.
Уж не сочтите за елей:
Но популярны вы, как Петр!

Вместо послесловия

Чего там
говорить, --
с охотой
Мы провели
наш выходной.
Не повезло нам
лишь с погодой,
Людьми, эпохой
и страной.



Владимир ВИШНЕВСКИЙ

такой ситуации оказывается все больше и больше людей.. Отсутствие стимулятора, которым является никотин, они пытаются возместить потреблением алкоголя, сладостей и вообще продуктов, богатых калориями. Улучшение аппетита, которое испытывает человек, отказавшийся от такого средства снижения аппетита, как сигарета, -- это верный путь к тому, чтобы есть больше, чем раньше. Кроме того, смена привычек, связанных с курением, и появление чувства одиночества, к которому приводит отказ от столь важного инструмента общения /общения со временем, с пространством, с окружающими и с собою самим/, каким является сигарета, вынуждает человека искать дополнительное утешение. Таким образом, для него усиливается напряжение, пропадает возможность прибегать к такому средству борьбы со стрессами, как курение, происходит общее изменение жизненного уклада -- все эти причины в совокупности приводят к тому, что человек пытается компенсировать утраты едой.

С другой стороны, кроме бывших курильщиков, среди пациентов диетологических клиник зачастую можно встретить людей, психологические проблемы которых в той или иной степени сходны с проблемами страдающих ожирением. Эти люди надеются получить помощь для того, чтобы разорвать порочный круг, в который они попали из-за своих аффективных проблем, причем не обязательно серьезных: они связаны с неудовлетворенностью личной жизнью или работой. Во всех этих случаях большее потребление пищи является способом поднять низкий жизненный тонус. Набивая желудок, человек создает иллюзию заполнения других невидимых пустот, скрытых глубоко в его душе.

Заведующий отделением гастроэнтерологии больницы в Пальметто /Майами/ в более общем плане установил, что в целом приблизительно 10 процентов населения западных стран страдает от болезненного ожирения. Он указал в качестве причин злоупотребление пищевыми продуктами, богатыми жирами и углеводами, что в первую очередь это связано с психологическим дискомфортом в социальных отношениях, который усугубляется стрессовыми ситуациями различного характера.

Профессор автономного университета в Мадриде Эррера Помбо, врач-эндокринолог клиники Консепсьон, говорит о том длинном пути, который вынуждены преодолевать очень многие, одержимые стремлением найти способ окончательно и бесповоротно похудеть. Причем они хотят, чтобы этому процессу не сопутствовали неприятные для них усилия.

Похоже на то, что подобного решения не существует. Тот, кто хочет поддерживать нормативный вес своего тела -- что позволило бы сохранить здоровье, а также соответствовало бы эстетическим нормам, -- должен изменить свои привычки в еде и, следовательно, осуществлять над собой какого-то рода насилие по крайней мере в течение достаточно продолжительного времени. Секрет того, как похудеть, в значительной мере связан с балансом потребляемых и расходуемых калорий. Для того, чтобы похудеть, необходимо потреблять калорий меньше, чем их расходовать.

Врачи часто требуют, чтобы их пациенты, которым предписано соблюдать диету, подсчитывали, сколько калорий они потребляют; это необходимо для того, чтобы пациенты отдавали себе отчет в том, что они едят больше, чем это необходимо. Таким образом врачи стараются добиться того, чтобы пациент был сам своим надсмотрщиком, чтобы наказанием ему было чувство вины в тех случаях, когда он каким-то образом нарушит предписание. В результате пациентов часто охватывает чувство тоски и страха, это необходимо знать,

непосредственном освещении живота матери.

Обоняние, проявляющееся только при наличии воздуха, также бездействует до момента рождения.

Вкус уже хорошо развит, плод даже демонстрирует предпочтение одного другому. Ежедневно он поглощает определенное количество амниотической жидкости* /* Амниотическая жидкость -- околоплодные воды./. Добавление к ней сахара путем введения его раствора заставляет плод с жадностью "проглатывать" двойную порцию. При использовании же горького раствора количество потребляемой плодом жидкости крайне мало. Более того, удалось получить изображение плода с гримасой недовольства /!/, являющейся следствием отрицательных вкусовых ощущений. Внутриматочная жидкость подвержена влиянию всего, что съедает и выпивает мать. Это способствует привыканию плода к вкусу той пищи, которую он будет потреблять после рождения и которая характерна для региона проживания родителей.

Приведем пример, когда малютка-индианка была удочерена супругами из Парижа в возрасте трех месяцев. Начав получать твердую пищу, она упорно отказывалась от риса, приготовленного по различным рецептам европейской кухни, однако с удовольствием ела рисовое блюдо, потреблявшееся ее матерью во время беременности.

На сегодняшний день наиболее детально изучены чувствительность и слух.

Говоря о чувствительности, мы имеем в виду кожный покров. Кожа плода подвергается непрерывному воздействию мышц матери -- ее матки и брюшной стенки. Франц Вельдман, врач из Дании, разработал метод установления связи с плодом на эмоциональном уровне. Гаптономия* /* Гаптономия -- контакт через прикосновение / дает возможность поддерживать глубокий контакт между отцом, матерью и плодом через брюшную стенку.

Что касается слуха, имевшего, по мнению наших предшественников, тесную связь с мудростью, поскольку в его основе лежит только восприятие, то здесь есть много моментов, способных вызвать неподдельное изумление.

Внутреннее ухо, воспринимающее звуки и передающее сигналы в мозг, формируется в конце шестого месяца беременности. Однако Жану Фейжу удалось получить выраженные моторные реакции в ответ на раздражитель у плода в возрасте пяти месяцев. Доктор Томатис описывает случай с Одилью, маленькой итальянской девочкой, страдавшей аутизмом** /** Аутизм -- погружение в мир личных переживаний /. Ему удалось снять развившееся нарушение психики путем использования английского языка в проводимых беседах.

Дело в том, что мать девочки, работавшая в начале беременности в фирме по импорту--экспорту, использовала для общения исключительно английский язык. Вполне возможно, что плод воспринимает вибрации всеми своими клетками непосредственно с момента зачатия, сохраняя информацию в памяти этих клеток.

Мари-Луиза Аучер, певица, ставшая впоследствии преподавателем, пришла к исключительно интересному выводу после наблюдения за семьями профессиональных вокалистов, постоянно упражнявшихся дома.

Матери, имевшие сопрано, рожали детей с хорошо развитой верхней частью тела. Они без труда могли поставить пальцы в положение, которое наблюдается при щипке /большой палец находится напротив всех остальных/. Это свидетельствовало о раннем развитии сенсомоторной координации.

Напротив, дети отцов с глубоким басом появлялись на свет с хорошо развитой нижней частью тела. Они рано начинали ходить. Однако гораздо более интересным фактом, нежели это до некоторой степени эфемерное свидетельство раннего развития, является то, что и впоследствии такие дети оставались неутомимыми ходоками.

Пытаясь понять данный феномен, Мари-Луиза Аучер организовала проведение



Фото Александра КУШНЕРА

Прием ведет
врач-сексопатолог
Александр КОНОПЛЕВ,
Минск

НЕ КАЖДОМУ ДАНО БЫТЬ КАЗАНОВОЙ, ОДНАКО...

"...Мне 23 года, учусь в институте. Встретил девушку, полюбили друг друга, собираемся жениться. Но у меня большая беда. Я чувствую, что у меня развивается импотенция. Она о моей беде еще не знает -- не говорил, а интимной близости у нас не было. Помогите мне".

"Мне 30 лет, женат, имею двоих детей, работаю преподавателем. Семейные отношения хорошие, но месяц назад почувствовал, что не могу жить с женой половой жизнью из-за того, что не наступает эрекция. Что делать?"

"Я живу один, у меня нет семьи, и все из-за того, что у меня страшная болезнь -- половая слабость. Мне 63 года, и так хотелось бы еще быть мужчиной в полном смысле этого слова. Если можете, помогите мне, если не поздно".

Эти строки -- из жалоб, с которыми чаще всего обращаются ко мне пациенты. Мужчин разного возраста постигла одна и та же беда -- в большинстве случаев затруднения с эрекцией имеют психологическое основание. Почти у каждого человека бывают случайные отказы эрекции, чаще связанные с утомлением, высоким нервным напряжением, семейными конфликтами, чрезмерным употреблением алкоголя. Случается фиаско и в самом начале сексуальных отношений, когда мужчина озабочен тем, чтобы не оскандалиться перед новой партнершей. Такие неудачи сами по себе не имеют большого значения, но они могут перерасти в более серьезную проблему, если мужчина начнет тревожиться по поводу повторения однажды испытанной неудачи. Чем больше он тревожится, тем больше тормозится эрекционный рефлекс. Более того, чем сильнее его желание, тем более трудной оказывается проблема. Развивается так называемый невроз "ожидания неудачи". Мужчина боится всего, что связано с половой жизнью: себя, с тревогой контролируя напряжение полового члена во время интимной близости и представляя, как он оскандалится; женщину, которая представляется ему "сексуальным вампиром" и которую, естественно, он никогда не может удовлетворить, и, наконец, всей обстановки интимной близости, которая превращается для него в "лобное место".

Чем больше возбуждающих впечатлений поступает в центральную нервную систему мужчины, тем быстрее и легче наступает эрекция. Если же начинают преобладать отрицательные впечатления, возбуждение тормозится, и эрекция исчезает. К таким тормозным факторам относятся: отсутствие опыта интимных отношений, неудачи в прошлом, появление страха или тревоги, которые конкурируют с половым возбуждением и угнетают его. Сказывается также неправильное поведение женщины, ее уклонение от близости, безучастность во время интимных ласк, замечания или упреки в адрес партнера или просто неожиданная, не относящаяся

ДЗІЦЯТКА МАЕ ЗАЛАТОЕ 26

работ в ряде университетов и больниц Парижа, в которых приняли участие известные специалисты. Они были поражены влиянием звуков, составляющих гамму, и их соотнесенностью с определенными участками основного энергетического меридиана, хорошо известного специалистам в области акупунктуры.

Бесспорным фактом является существование вибрационного резонанса между звуком и определенным позвонком, а также парой симпатических и парасимпатических ганглиев* /* Ганглии /симпатические, парасимпатические/ -- разновидности узлов нервной системы./.

При стимуляции одной из энергетических точек одного из нервных центров данный процесс распространяется также и на области, которые они иннервируют. Это приводит к динамизации всей центральной нервной системы, включая мозг.

На основании своих наблюдений Мари-Луиза Аучер пришла к выводу о важной роли звука. Работая в так называемом "поющем" родильном доме Мишеля Одена, она проводила занятия по хоровому пению, которые посещали будущие отцы, матери, а также их дети, если они у родителей уже были.

Аучер считает, что "хоровое пение" улучшает самочувствие и укрепляет нервы матери, которая впоследствии производит на свет здоровых, спокойных ребятишек, способных быстро и легко адаптироваться в самых различных ситуациях.

Последнее -- признак устойчивого психического равновесия, качество огромной важности для мира, в котором они будут существовать.

Если отец регулярно разговаривает с плодом во время беременности жены, то почти сразу же после рождения ребенок будет узнавать его голос.

Часто родители также отмечают, что дети распознают музыку или песни, услышанные в пренатальном периоде. Причем они действуют на малышей как прекрасное успокоительное средство и могут быть успешно использованы при снятии сильного эмоционального напряжения.

Что касается действия голоса матери, то оно настолько велико, что доктору Томатису удается снимать напряжение у детей и взрослых и возвращать их в состояние равновесия простым прослушиванием его записи, сделанной через жидкую среду.

Плод также воспринимает музыку, которую слушает мать во время концерта. Он избирательно реагирует на программу. Так, Бетховен и Брамс действуют на плод возбуждающе, тогда как Моцарт и Вивальди успокаивают его. Что касается рок-музыки, то здесь можно сказать только одно: она заставляет его просто бесноваться. Было замечено, что будущие матери часто вынуждены покидать концертный зал по причине непереносимых страданий, испытываемых от бурного движения плода.

Постоянное слушание музыки может стать подлинным процессом обучения. В своем интервью телевидению американский дирижер Борис Брот ответил на вопрос о том, где он научился любить музыку, следующим образом: "Эта любовь жила во мне еще до рождения". Знакомясь с определенными произведениями впервые, он уже знал партию скрипки еще до того, как переворачивал страницу партитуры. Брот не мог объяснить причину этого явления. Как-то раз он упомянул об этом при матери, которая в прошлом была виолончелисткой. Она просмотрела свои старые программы и обнаружила, что сын знал наизусть именно те произведения, которые она разучивала, будучи беременной.

Это доказывает существование процессов непрерывной регистрации и запоминания. О подобном феномене рассказывали Рубинштейн и Менухин. Если бы только мы смогли спросить об этом Моцарта!

Никто не возьмет на себя смелость утверждать, что мать, часто слушавшая музыку или много игравшая на каком-то музыкальном инструменте во время беременности, обязательно произведет на свет композитора, музыканта-виртуоза или певца. Несомненно одно -- он будет восприимчив к музыке.

(Продолжение в следующих выпусках)

НА ПРИЕМЕ У СПЕЦИАЛИСТА 7

повышается на 42 процента, а для женщин того же возраста -- на 36 процентов.

Известную страсть американцев к перееданию можно удовлетворить и некоторыми реальными примерами. Например, печально знаменитый "насильник из Трентона" /штат Нью-Джерси/, который в 33 года весил 240 кг. Или таксист Джон Броуэр Миннок, который в 38 лет весил 289 кг /согласно сообщению, подготовленному д-ром Робертом Шварцем -- специалистом в области эндокринологии, сотрудником больницы при Вашингтонском университете/. Применяя диету, в соответствии с которой он мог потреблять лишь 1200 калорий в день, Миннок за 15 месяцев похудел на 186 кг. Джон Броуэр Миннок страдал серьезными нарушениями кровообращения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем: он не мог пройти в дверь больницы и пришлось ввозить его через окно, в котором пожарники вынуждены были сломать рамы.

Крайние формы данного случая объясняются отчасти эндогенными изменениями гормонального характера. Однако Исак Гарридо, профессор в области базовой психологии Мадридского университета "Комплутенсе", решил также исследовать это явление в плане психогенном. Он полагает, что попасть в разряд страдающих ожирением человек может, если имеется совокупность причин, которые заставляют его ненормально много есть. Эти причины впоследствии, когда он уже страдает ожирением, продолжают раздражать его; таким образом, все более усиливается его тяга к еде; он обречен есть все больше и больше, и этот процесс крайне сложно остановить.

Такие причины, как беспокойство, тревога, состояние подавленности, тоска и одиночество, приводят к тому, что путем поглощения пищи человек пытается обрести спокойствие и найти жизненные стимулы в еде. Впоследствии низкая самооценка /а чтобы иметь таковую , человеку достаточно лишь посмотреть на себя в зеркало/ и сложности в его общении с окружающими лишь углубляют состояние депрессии и ввергают его в порочный круг. В практике профессора Гарридо были различные случаи, в том числе и такой. Женщина 24 лет, мать-одиночка, ребенок ее умер вскоре после рождения, кроме одиночества и отчаяния, ею владело чувство вины. Результат: менее чем за год ее вес увеличился в два раза -- с 48 до 100 кг.

Доктора Мартинес Пина и Пинет, профессора медицинского факультета университета города Овьедо, следуя классификации доктора Гамбургера /выдающегося ученого с несколько неподходящей для данной области фамилией/, выделили четыре причины стремления к перееданию:

1. В ответ на эмоциональное перенапряжение, не имеющее специфических причин: тоска, беспокойство, напряженность, общий дискомфорт.

2. Как способ самовознаграждения в психологически невыносимой специфической ситуации, ведущей к фрустрации и разочарованию.

3. Как симптом скрытого нервного заболевания: при этом человек стремится как можно больше есть, чтобы помешать возникновению депрессивных или истерических состояний.

4. Компульсивное побуждение, позволяющее успокоиться.

Человек, страдающий ожирением, -- это в любом случае человек с нарушенным психологическим равновесием. Но отнюдь не обязательно, чтобы в этом состоянии находились все те, кто обладает некоторым лишним весом. Тем не менее в эмоциональном складе и манере поведения такого человека легко увидеть черты, присущие большей части людей полных.

Ситуация, возникающая, когда человек бросает курить, дает нам весьма распространенный пример того, как можно попасть в этот порочный круг. В

ИНТИМНАЯ ЖИЗНЬ 18

к интимной близости реплика.

Вторая особенность эрекции состоит в том, что эта функция является автоматической. Она впрямую не зависит от воли и желания мужчины. Наоборот, любые попытки сознательно усилить эрекцию каким-либо путем /усилием воли, напряжением мышц промежности и т.п./ приводят к обратному результату.

Всегда рискованно давать **советы** относительно половой жизни без учета личностей партнеров. Что полезно для одного, на другого может не оказать эффекта. Но все же есть советы, которые не только лечат, но и предотвращают нарушение потенции.

1. Обязательно надо практиковать предварительные ласки для взаимного специфического возбуждения перед половым актом. О них часто думают, как о чем-то исходящем исключительно от мужчины. Увы, такое мнение ошибочно. Чтобы прийти в состояние полового возбуждения, мужчины часто нуждаются в прямой непосредственной стимуляции полового члена.

2. Женщина возбудима во многих точках своего тела, мужчина -- больше всего в области полового члена, особенно когда женщина касается или берет в руки. Нет мужчины, которому это не доставляло бы удовольствия, если только он не боится, что женщина заметит отсутствие эрекции. Между тем, есть женщины, которые находят прикосновение к половому члену рукой абсолютно недопустимым, иногда даже неприятным и немыслимым. Мужчин это разочаровывает, может либо понизить их потенцию, либо увести в объятия более темпераментной партнерши. Чтобы облегчить мужчине начало акта, женщина может сама ввести половой член во влагалище.

3. Мужчина должен сосредоточить свое внимание не на эрекции, а на партнерше. Если он будет смотреть на нее как на любящую и любимую женщину, а не как на существо со страстями, то обнаружит много прелестей, которых не замечал раньше. Ласки, для которых не нужен эрегированный член, он должен ценить как эротические переживания, уметь наслаждаться объятиями женщины, запахом ее кожи, ее телом. Внезапная эрекция наступает в момент, когда мужчина полностью поглощен блаженством от близости с женщиной и не думает об эрекции.

4. Не следует заранее определять день и час полового сношения, ибо оно должно состояться тогда, когда у мужчины достаточно сильное желание. Занимайтесь сексом только тогда, когда вы на это настроены. Если не удастся добиться эрекции или вы потеряете ее как раз перед половым актом или во время него, не следует слишком расстраиваться. Будет завтра. Не чувствуйте себя виноватым и обязательно убедите вашу партнершу, что в этом не ее вина. Самое важное -- это не ретироваться физически и морально только потому, что половое сношение в данный момент не получается. Оставайтесь близки с вашей партнершей любым способом, как вам нравится, исключая половой акт. Если вам нравится быть вдвоем независимо от того, есть эрекция или нет, у вас будет меньше беспокойства о возможности неудачи в следующий раз.

5. Более устойчивый в половом отношении партнер должен осуществлять половое сношение так, как этого желает менее устойчивый. Поэтому женщине не следует утверждать, что активность ей не идет, что ей хочется быть завоеванной, не оказывая при этом помощь. Естественно, приятнее ощущать пламя любви без предварительного мучительного разжигания. Но от женщины не так уж много требуется. Бывает достаточно не делать того, что оказывает тормозящее действие. А если женщина проявит интерес к тому, что нравится мужчине, она уже окажет ему большую помощь. Любящая, со здоровыми ощущениями женщина с радостью сделает все, чтобы помочь слаженной интимности, не считая это унижением своего достоинства и не упрекая мужа.

СКОРАЯ ПОМОЩЬ 15

ПОМОГИТЕ СВОИМ ДЕТЯМ

Если у малыша поднялась температура

Если у вашего малыша поднялась температура, не пугайтесь -- это еще не значит, что он тяжело заболел. Температура -- защитная реакция организма, и если она не прогрессирует за 38° С -- сбивать ее не следует.

Прежде всего малыша разденьте -- это уже несколько облегчит его состояние. Затем в подмышечных впадинах, в паху, а также пяточки, ладошки и шейку хорошо протрите ваткой, смоченной в водке /или в разбавленном пополам с водой спирте/ или в уксусном растворе /столовая ложка 9-процентного уксуса на стакан кипяченой воды/. Через несколько минут температура на 5--6 десятых градуса обязательно упадет. При температуре 39° С и более протирайте через каждые 10 минут, пока не упадет хотя бы до 38 градусов.

Хорошо понижает температуру отвар липового цвета в сочетании с листьями, ветками и ягодами малины. Отвар готовят из расчета 10 г смеси на стакан воды. Детям до года -- 1 десертная ложка через 2,5 часа. От года до трех -- 1--1,5 столовые ложки.

Детский ингалятор

При кашле хорошо помогают паровые ингаляции. Делать их надо над термосом: в него засыпается 1--2 столовые ложки измельченного растительного сырья и заливается стаканом кипятка. Термос закрывают, и через 5--10 минут можно приступать к процедуре. Удобно воспользоваться пластмассовой воронкой, широкая часть которой накладывается на термос, а узкую часть ребенок берет в рот и вдыхает пар. Мамам неотлучно следить, чтобы термос не опрокинулся.

Частота ингаляций -- от 2 до 4--6 раз в сутки. Каждый раз старайтесь готовить свежий отвар трав, потому что эфирные масла растений быстро улетучиваются. Для ингаляций используйте: календулу, мяту перечную, ромашку аптечную, мелиссу, шалфей, эвкалипт, чебрец, березовые почки и листья, подорожник, багульник, девясил, базилик. Хорошо добавить 2--3 капли масла: эвкалипта, мяты перечной или пихты.

Насморк отступит

Капли в нос можно приготовить в домашних условиях. Для этого возьмите 5 г багульника и 100 мл растительного масла /лучше оливкового/ и кипятите на водяной бане полчаса. Затем остудите и профильтруйте. Взрослым и детям старшего возраста применять по две-три капли в обе ноздри три-четыре раза в день. Детям до пяти лет -- по одной-две капли.

Многие пользуются соком алоэ от насморка. Но надо знать, что лечебными свойствами обладает только двух-, трех-,четырехлетнее растение. Листья срезают длиной 15--18 см и хранят в темном месте /в холодильнике/ семь дней -- только после этого срока в них появится алоэ. Затем выдавливают сок и применяют по рецептуре, как в предыдущем рецепте от насморка.

Средство от кашля

Для грудных детей народная медицина предлагает такой способ избавления от кашля: к чайной ложке меда добавить 2 столовые ложки семян аниса /они бывают в аптеке/ и щепотку поваренной соли. Все это залейте стаканом воды, доведите до кипения, процедите. И давайте ребенку по чайной ложке каждые 2 часа. По мере стихания кашля сокращайте и дозу смеси. Но имейте в виду, что все смеси, содержащие мед, нельзя давать детям, страдающим диатезом.

потребляемых с пищей, и количеством расходуемых калорий; это несоответствие когда-то, быть может, и не столь важное, далеко не безобидно сегодня. Тот, кто ест или пьет слишком много -- так много, что его вес становится избыточным, -- скрыто признает тем самым, что он с помощью пищи восполняет то, чего недостает его душе. При устройстве на работу, в общественной жизни, в личном общении -- любой, кто посмотрит на нас и увидит выступающий живот или слишком полные ягодицы, поймет, что что-то внутри нашего существа требует компенсации в виде крахмала, сладостей или ликера. Специалисты по проблеме избыточного веса, как, например, доктор Викарио, полагают, что потребление углеводов вызывает пристрастие к ним; следовательно, в любом обществе безупречный его член -- не алкоголик, не токсикоман, не нарушитель закона, -- имея идеальный вес, тем самым будет доказывать, что он "не пал", что в его жизни не было тех сложных ситуаций, из-за которых он попал бы в зависимость от потребляемой им пищи.

Лицо, как говорят, -- это зеркало души. Но теперь мы это говорим совершенно серьезно. Человек с толстыми щеками, мощным вторым подбородком, человек, который всюду носит с собой застоявшийся жир, выставляя его напоказ, признается перед окружающими в том, что на протяжении всей его жизни сложности накапливались, а при определенном стечении обстоятельств все эти сложности, как правило, усугубляются. Почти во всех таблицах соответствия весов предусмотрена поправка на возраст человека. Одна из таких таблиц основана на том, что нормальный вес начиная с 20 лет должен рассчитываться так: к весу, который человек имел в 20-летнем возрасте, прибавляется число, равное половине лет, прожитых человеком после 20. То есть, если человек весил 60 кг в 20 лет, в 40 лет он должен весить 70 кг /к 60 прибавляется половина от 20, то есть от 20 лет, которые человек прожил после того, как ему исполнилось 20/. Тот факт, что делается такая поправка, объясняется причинами биологического характера. Однако в то же время такая поправка является еще одним признанием того, что жизнь со всей неизбежностью оставляет на человеке груз прожитого. Со стремлением похудеть неразрывно связано желание стать моложе. Сбросить лишние килограммы -- в какой-то степени то же самое, что сбросить лишние годы; потому что груз лишних лет, вне всякого сомнения, в наименьшей степени соответствует образу идеального человека.

Согласно мнению многих известных эндокринологов, люди зачастую приходят на консультацию, желая освободиться от лишних килограммов не только потому, что их беспокоит их внешний вид, но также и потому, что они напуганы появлением у себя все новых и новых заболеваний, связанных именно с лишним весом. Это и вызывающий опасение уровень холестерина, и слишком большое содержание в крови мочевой кислоты или глюкозы. Ожирение и увеличение роста -- это два основных следствия экономического развития. Питаясь лучше, люди стали выше ростом, однако также они стали невоздержанны в еде. Профессор Паласио Матеос совместно со своими коллегами провел исследование. Было установлено, что от 20 до 30 процентов испанцев страдает в настоящее время ожирением. В основном это -- хорошо обеспеченные женщины старше 35 лет. В Соединенных Штатах результаты подобных исследований были несколько иными. Там 12,4 млн. человек страдает ожирением крайней степени; в основном это -- тоже женщины, однако принадлежащие к более низким сословиям. В основном страдают ожирением женщины, тем не менее как бы в качестве компенсации ожирение, как выяснено, более опасно для мужчин. Для мужчин в возрасте от 40 до 69 лет, имеющих более 30 процентов избыточного веса, показатель смертности

В МАЕ СОБИРАЮТ:

КОРУ: бересклета бородавчатого, барбариса, дуба, жестера, ивы, калины, крушины, лещины, малины, облепихи, осины, ольхи, черемухи, ясеня и т.д.
ЛИСТ: березы, барбариса, брусники, вахты трехлистной, ветреницы, вяза, голубики, земляники, костянки, копытеня, коровяка /черного и медвежье ухо/, калужницы, крапивы, клена, купены, осины, одуванчика, полыни горькой, паслена сладко-горького, первоцвета, тысячелистника, сабельника болотного, черники, чернокорня, яблони дикой и т.д.
ТРАВУ: вистника, багульника, будры, барвинка, горца птичьего, горицвета, гвоздики травянистой, грушанки, грыжника /голого и многобрачного/, донника, желтушника, земляники, зубровки, золототысячника, клевера, кошачьей лапки, кислицы, ландыша, лютика, лапчатки /белой и гусиной/, манжетки, медуницы, мха, очитка, очанки, пастушьей сумки, смолки, сныти, чабреца, чистяка, череды трехраздельной, чистотела, фиалки /трехцветной, полевой, собачьей/, ясменника, ястребинки и т.д.
ЦВЕТЫ: боярышника, багульника, бузины черной, бересклета бородавчатого, груши, клевера, кошачьей лапки, калины, мать-и-мачехи, ландыша, одуванчика, первоцвета, ромашки, черемухи, яблони дикой, ястребинки и т.д.
КОРНИ: алтея, аира, белокрыльника, девясила, дягиля, копытеня, лапчатки прямостоячей, лопуха, малины, осоки, ослинника, окопника, одуванчика, пырея, первоцвета, папоротника мужского, чернокорня, хрена, шиповника.
ШИШКИ: ели, сосны.

ЦЕЛЕБНЫЙ МИР РАСТЕНИЙ



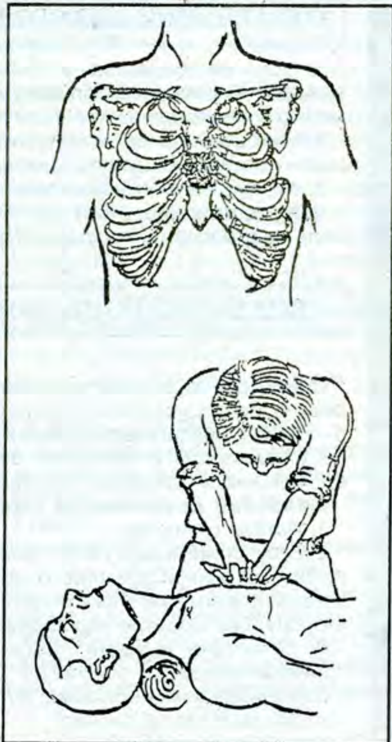
Окопник лекарственный

В народе называют живокост, костолом, адамова голова и т.д. Многолетнее травянистое растение с толстым черным корневищем снаружи и беловатым на изломе. Цветки фиолетовые, пурпуровые, беловатые поникшие. Цветет в мае-июле. Листья длинные, крупные.

Растет в диком виде по сырым местам -- лугам, оврагам, берегам рек и озер, у дорог, среди кустарников. В Беларуси встречается редко. Хорошо растет на огороде. Размножается семенами и корнями.

Искусственная вентиляция легких

Ее начинают тотчас после восстановления проходимости дыхательных путей. Оказывающий помощь вдувает в рот или нос пострадавшего собственный выдыхаемый воздух после предшествующего углубленного вдоха. Лучше использовать метод "от рта ко рту", так как узость носовых ходов способствует созданию повышенного сопротивления на вдохе. При вдувании воздуха в рот ноздри пострадавшего должны быть зажаты пальцами для создания герметичности. Если грудная клетка расширяется, значит, вдох осуществлен правильно. Рот больного освобождается и происходит пассивный выдох. Интервалы между дыхательными циклами должны составлять 5 секунд /12 циклов за 1 минуту/. Не следует стремиться вдыхать воздух чаще. Проведение искусственной вентиляции легких сочетается с закрытым массажем сердца.



Техника закрытого массажа сердца

Его немедленно должен начинать тот, кто первым оказался вблизи умирающего.

Основные правила

1. Больной должен лежать на твердой основе.

2. Иногда удар кулаком по грудине может вызвать дифибрилляцию сердца. Если этого не случилось, следует срочно переходить к массажу. Реаниматор располагается с любой стороны больного, кладет одну ладонь на другую и производит давление на грудину в точке, расположенной на 2 поперечных пальца выше мечевидного отростка, у места прикрепления V ребра к грудине /смотри рисунок/.

3. Руки массирующего располагаются таким образом, чтобы давление производила лишь проксимальная часть ладони /запястье/.

4. Глубина прогиба грудной клетки должна равняться 4--6 см.

5. Темп массажа -- 60 движений в минуту. Одновременно производится нагнетание воздуха в легкие. Если в реанимации участвует 2 человека, то соотношение вентиляция--массаж равняется 1:5, т.е. на одно вдувание приходится 5 сдавлений клетки. Массаж и вентиляцию легких проводят до появления самостоятельных дыхательных движений и сердцебиения. При отсутствии признаков эффективного кровообращения в течение 15--20 минут больной признается умершим и реанимационные мероприятия прекращаются.

Энциклопедия Эротической Мудрости



Морковь

Англичанин Джон Джерард был лишь одним из множества травников, утверждавших, что морковь помогает в любовных делах. Несмотря на низкое содержание белка, морковь богата каротином, который в организме превращается в витамин А, а также в В1, С и Е.

Популярный арабский рецепт предлагает тушить морковь в молоке. Считалось, что это кушанье при регулярном употреблении улучшает как сексуальный аппетит, так и способствует исполнению супружеских обязанностей.

Шоколад

Во времена Людовика XIV шоколадные конфеты завоевали большую популярность при французском дворе. Если дама получала хотя бы одну конфетку в дар от самого Короля-Солнце, то это означало, что она приглашена разделить его ложе. Коробки шоколадных конфет фигурируют в ритуале ухаживания и в наши дни.

Климат и темперамент

В своих "Проблемах", классической книге вопросов и ответов, Аристотель вопрошает: "Отчего мужчины зимой, но женщины летом более обычного склонны к распутству?" Древнегреческий поэт Гесиод, размышляя на эту же тему в поэме "Труды и дни", писал: "Во время утомительного лета дети толстеют, вино созревает, а женщины преисполняются похотью, в то время как мужчины слабеют".

Многие из романов, повествующих о Британской империи, также отмечают подобный феномен: жара пробуждает чувствительность у женщин, но гасит ее у мужчин.

Чем больше секса, тем меньше семейных ссор

Главная причина ссоры для женщин -- неприятности на работе, затем -- множество негативных новостей, ежедневно распространяемых средствами массовой информации. Именно эти два фактора, считает доктор И.Ландабур, виноваты в том, что женщины уже не в силах сдерживать плохое настроение и разряжают злобу на мужчинах. По данным статистики, **инициаторами семейных ссор чаще бывают домашние хозяйки.**

Пожилые пары чаще всего расходятся в пенсионном возрасте. Оставив привычную работу, они уже не могут начать без нее новую жизнь. В таких случаях большинство "находят себя" в ссорах и скандалах.

К счастью, молодым людям до пенсии далеко. Кроме того, они легко переживают семейные конфликты. **По мнению испанских врачей, надежнейшее средство разрядки конфликтов -- секс.**

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

В прошлом растение было очень популярным. В семнадцатом веке его семена пудами завозили из Полоцка и Смоленска на Московские аптечные огороды.

С лекарственной целью применяют в основном корни, но употребляют и листья.

В Польше весной молодые листья используют в салаты и супы, а из корня приготавливают джем.

Корни выкапывают ранней весной или поздней осенью, очищают от земли и надземной части, промывают холодной водой, режут на кубики 1--1,5 см, сушат при температуре 40°, сохраняют в ящиках, выложенных бумагой, в хорошо проветриваемом помещении до 3 лет.

Лист собирают до и во время цветения, сушат, хранят 1--2 года.

Содержит корень много слизи, крахмал, сахар, холин, пектины, эфирное масло, дубильные вещества, смолы, кислоты /дигалловую, галловую/, алкалоиды, лазиокарпин, циноглоссин, алантоин и многое другое.

Обладает противоопухолевой активностью. Применяется как кровоостанавливающее, мягчительное, ранозаживляющее, обволакивающее средство.

Препараты корня повышают тонус и усиливают сокращение мускулатуры кишечника и матки, восстанавливают поврежденные костные и мягкие ткани.

Для внутреннего применения препарат применяют осторожно, так как растение является слабоядовитым.

Приготовление и применение

Внутрь применяют корни растения при лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрита, поноса, дизентерии, коликов в кишечнике, кровяных мочеиспусканий, общего истощения, для повышения аппетита, для снятия болей в суставах, туберкулезе легких, влажном плеврите, бронхите, кашле, инсульте.

Настой. Столовую ложку корня заливают стаканом холодной воды, настаивают в течение ночи, утром слегка подогревают и пьют по одному-два глотка перед едой.

Наружно. Лечат переломы костей, ушибы, вывихи, ревматизм, радикулит, подагру, воспаление вен, растяжение связок, паралич, опухоли, боль в затылке, раны, язвы, фурункулы, ожоги, обморожения, нарывы, воспаленные веки.

Настойка. В бутылку до горлышка насыпать корней, залить водкой и поставить на две недели в теплое место. Употреблять для натирания, компрессов, обмывания, примочек.

Мазь. Полстакана кашицы свежего корня и столько же свиного несоленого жира размешать, добавить столовую ложку смолы и все вскипятить. Потом в горячую смесь добавить белок сырого яйца, еще раз размешать и хранить в прохладном месте.

Кашицу свежего корня прикладывают к геморроидальным шишкам, нарывам, ранам, переломам, вывихам.

Порошок сухого корня посыпают на раны, ожоги, опрелости.

Настоем двойной концентрации полощут рот при лечении десен, болезней горла.

Сок свежего растения закапывают в нос при насморке или носовом кровотечении.

Из кашицы свежего корня делают компрессы на переломы, воспаленные суставы и зоны костей, пораженных туберкулезным процессом, для обезболивания и лечения, а также на ампутационные культи.

"Корни с мясом вареные лечат кости размозженные", -- говорится в травниках тысячелетней давности.

28

НА ПРИЕМЕ У СПЕЦИАЛИСТА

Часто больные, страдающие ожирением, утверждают, что они едят мало, а их полнота наследственная. Однако это не так. Генетически наследуется интенсивность обменных процессов, а не ожирение как таковое. В большинстве случаев так называемого наследственного ожирения речь идет о привычке в семье к перееданию или неправильному питанию, переходящей от родителей к детям. Без избыточного питания даже при наследственной предрасположенности ожирение проявляется редко.

Многие полные пациенты сетуют на возрастание веса с увеличением возраста, хотя их меню остается таким же, как и прежде. Это происходит от того, что с возрастом замедляется обмен веществ и уменьшаются энергозатраты. Поэтому для предупреждения ожирения рекомендуется снижать калорийность пищи.

Избыточное накопление жира в организме во многих случаях является следствием беспорядочного питания, нарушением ритма приема пищи, употребление основной доли суточной калорийности в вечерние часы, а то и поздно вечером.

Большим злом для современного человека является малоподвижность или, как принято называть, гиподинамия. Она играет весьма важную роль в развитии ожирения. Это отрицательная сторона технического прогресса. И выход здесь один -- повышение физической активности. Особенно полезной в нынешнее время является посильная работа на земельном участке. Об этом следует помнить постоянно. В противном случае человек рискует и тратит не только внешнюю привлекательность, но и здоровье.

Для предупреждения ожирения не следует увлекаться, то есть злоупотреблять /пользуйтесь, но не злоупотребляйте/ жареными, копчеными, тушеными и солеными блюдами, крепкими бульонами, алкогольными напитками, специями -- всем тем, что повышает аппетит, если последний не снижен.

Следует всегда помнить, что главная роль в борьбе с тучностью принадлежит не врачу, а человеку, которому нужно похудеть. Чтобы ограничить себя в пище, если имеется желание есть, постоянно следить за калорийностью питания, систематически заниматься физкультурой или физической работой, необходимы большая сила воли, настойчивость и собранность.

Зарубежные специалисты об ожирении

"Проклятый лишний вес"

Под таким заголовком испанский еженедельник "Памс семаналь" опубликовал статью Висенте ВЕРДУ. Приводим ее в сокращении.

Ситуация осложняется с каждым днем. В соответствии с бытующими взглядами, избыточный вес -- это не только несколько лишних килограммов, но, что, по-видимому, еще хуже, -- это еще и психологические проблемы. Личные неурядицы, разочарование в работе, волнения и тревоги, стрессы -- все это дополнительная нагрузка на психику.

Привлекательный внешний вид был и до сих пор остается очень важным, но силуэт -- это еще не все. Многие диетологи полагают, что проблема избыточного веса связана не с чем иным, как с дисбалансом между количеством калорий,

5

КОКТЕЙЛЬ

ЧИТАЛИ?
(по материалам зарубежной прессы)

ПРИЗНАК ОПАСНОСТИ СЕРДЕЧНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ

Если на мочке вашего уха есть диагональная складка, то вы подвергаетесь повышенной опасности развития сердечного заболевания.

Уильям Эллиот /Чикагский университет/ проверил связь между складкой на мочках ушей и риском сердечных заболеваний у 27 групп людей, в каждую из которых входили две пары, подобранные по возрасту, полу и национальности: пара с выявленным коронарным заболеванием сердца и пара здоровых людей. Кроме того, у одного человека в каждой группе были складки на мочках ушей.

Через восемь лет подавляющее большинство лиц со складками на мочках ушей скончалось от заболеваний сердца, независимо от того, было ли известно о наличии у них этих заболеваний в начале проверки. Эллиот намерен рассмотреть соответствие артерий, снабжающих кровью уши, артериям, снабжающим сердце, и рекомендует врачам более тщательно проверять пациентов со складками на мочках ушей на наличие симптомов сердечного заболевания.

ВОЛШЕБНЫЙ ЭЛИКСИР ДЛЯ ЗУБОВ

Зубные врачи давно мечтали о вакцине против возбудителя кариеса зубов.

Первую такую вакцину создал профессор-стоматолог Том Леннар в лаборатории лондонской больницы "Гайдгоспиталь" и испытал ее на себе и 60 добровольцах. Результаты превзошли все ожидания. После пятикратного полоскания рта пассивной вакциной в течение трех недель ее противострептококковый эффект продолжается более двух лет.

ПРОТЕЗЫ С"ИНТЕЛЛЕКТОМ"

Инвалиды с протезами нижних конечностей в ближайшее время смогут плавно и естественно передвигаться с разной скоростью, причем без заметного прихрамывания.

Сотрудники двух компаний -- британской и японской -- разработали "протез с интеллектом". Он включает микропроцессор, управляющий пневматическими устройствами протеза и позволяющий передвигаться с разной скоростью. "Разумный" протез заранее программируется на пять различных скоростей передвижения, соответствующих индивидуальной походке инвалида.

ПРИГОВОР И ОПРАВДАНИЕ КОФЕ

Все мы любим кофе, и спору нет, что это напиток просто необыкновенный. Он снимает усталость, повышает настроение и активизирует умственную деятельность. Химики насчитали в кофе уже более 300 веществ, которые возбуждают центральную нервную систему, усиливают сердечную деятельность и деятельность кровеносных сосудов, улучшают общий обмен веществ.

Несомненно, кофе в малых дозах благоприятно влияет на организм человека. Однако у кофеманов медики еще в 70-х и 80-х годах отметили ряд заболеваний: инфаркт миокарда, нервные и кишечные расстройства, раз-

20

СКОРАЯ ПОМОЩЬ

границей, где дозы отмеряют 10--20 граммами, он и не делает беды. У нас же иные представления о дозах и мерках. И коварен "РОЯЛЗ" тем, что уже первая рюмка оглушает человека. Он теряет над собой контроль и не понимает, что каждая следующая -- ведет к гибели. А люди у нас ослаблены. У них изменена эндокринная система. Свою роль здесь, бесспорно, сыграл Чернобыль. И питание ухудшилось. Особенно у людей пьющих. Все это ведет к печальному исходу. Мне хотелось бы знать: кто дал разрешение на ввоз спирта в республику? Надо срочно запретить его продажу.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ...

ОТРАВЛЕНИИ АЛКОГОЛЕМ

1. Если пострадавший в сознании - следует немедленно промыть ему желудок. В домашних условиях это делается так: необходимо выпить как можно больше теплой воды и, раздражая корень языка, вызвать рвоту.
2. Алкоголь сильно угнетает дыхательный центр, следовательно, необходимо после промывания давать тонизирующее питье: крепкий кофе, чай.
3. Согреть человека грелками.

Если пострадавший без сознания, надо следить, чтобы он не задохнулся рвотными массами, положить его на бок и вызвать "скорую помощь".

...ВНЕЗАПНОЙ ОСТАНОВКЕ СЕРДЦА

При острой остановке сердца и прекращении дыхания наступает клиническая смерть. Время, когда в клетках не происходит необратимых изменений, длится 5--7 минут. Биологическая смерть наступает через 20 минут. Причины, которые могут привести к остановке сердца, многообразны, но ее клинические проявления, в основном, одинаковы у всех людей.

Признаки клинической смерти

1. Потеря сознания.
2. Отсутствие пульса на крупных артериях. Наиболее доступно определение пульса на сонной артерии. С этой целью указательный и средний пальцы следует расположить на области гортани больного, а затем, соскальзывая в сторону, без сильного надавливания, прощупать боковую поверхность шеи.
3. Остановка дыхания. Чтобы констатировать этот факт, следует ухом приблизиться ко рту больного.

Это три основных признака. Существуют еще и второстепенные:

отсутствие сердцебиения;

расширение зрачков;

изменение цвета кожных покровов.

Если вы определили состояние клинической смерти, необходимо немедленно восстанавливать сердечную деятельность и дыхание.

Ваши действия должны быть такими:

1. Прежде всего больного следует уложить горизонтально.
2. Приподнять и запрокинуть голову. Подложить валик под плечи.
3. Осмотреть ротовую полость, чтобы убедиться, что ничто не затрудняет дыхание. После этого приступить к реанимации.

13

НА ПРИЕМЕ У СПЕЦИАЛИСТА

первая -- когда окружающие завидуют, вторая -- когда они смеются, и третья -- когда они сочувствуют больному.

При несбалансированном питании и малоподвижном образе жизни одна стадия незаметно переходит в другую, то есть масса тела нарастает, а это уже серьезно. Полнеть -- это прежде всего означает рано стареть, и не только внешне. У людей с избыточной массой закономерно нарушается нормальная деятельность сердечно-сосудистой системы, чаще развивается сахарный диабет, атеросклероз, гипертоническая и желчекаменная болезни, болезни суставов и другие заболевания. Избыточная масса отрицательно влияет на продолжительность жизни, укорачивая ее на 10--15 лет.

Общая энергетическая ценность суточного рациона питания для каждого человека определяется индивидуально. Она зависит от многих факторов: возраста, пола, профессии и т.д. При этом следует помнить, что пищевой рацион шахматиста должен отличаться от рациона штангиста, разное количество калорий нужно шахтеру и бухгалтеру. Однако в повседневной практике "бухгалтеры", к сожалению, часто забывают, что они не "шахтеры", и потребляют намного больше калорий, чем расходуют. Чем это заканчивается -- известно.

Многие больные ожирением знают причину своего недуга -- переедание. Они этого не скрывают. Избыточное потребление пищи объясняют повышенным аппетитом, что в большинстве случаев соответствует действительности, и просят помочь.

Что же такое аппетит? Это -- эмоциональное выражение потребности организма в пище. Он связан с ощущением голода. Однако голод и аппетит -- понятия неравнозначные. Голод, как правило, сопровождается эмоциями неприятного характера, а эмоциональное проявление аппетита -- приятными ощущениями, например, вкуса тех компонентов пищи, в которых организм человека испытывает потребность.

Контролирует энергетический баланс в организме человека пищевой центр /расположен в центральной нервной системе -- гипоталямусе/. Возбуждение пищевого центра повышает аппетит, а торможение -- снижает. Основным регулятором аппетита является содержание пищевых веществ /глюкозы в частности/ в крови.

Обычно по мере наполнения желудка пищей происходит торможение деятельности пищевого центра. Однако у некоторых людей, особенно у тех, которые с детства привыкли много есть, желудок растянут и для подавления чувства голода требуется большая степень его наполнения. Поддерживают повышенный аппетит частое или сильное возбуждение вкусовых окончаний полости рта. Это бывает часто при пробовании пищи /у поваров, кондитеров/, при употреблении веществ, возбуждающих аппетит /перец, хрен, горчица и другие приправы/.

Установлено, что с возрастом пищевой центр становится менее чувствительным к изменениям содержания глюкозы в крови и для подавления чувства голода требуется гораздо большее количество глюкозы, чем в молодом возрасте, следовательно, и больше пищи. Этот фактор играет определенную роль в тучности после 45 лет. Кроме того, чувство голода у тучных проявляется гораздо сильнее, нежели у лиц с нормальной массой тела, и побуждает к перееданию.

Для предупреждения избыточного накопления жира в организме человек должен учитывать расход энергии и ее поступление с пищей. Следует помнить: если ежедневная суточная калорийность пищевого рациона будет превышать потребность на 200 килокалорий /такую калорийность дают 50 граммов белого хлеба и 10 граммов сливочного масла/, то в течение года масса тела возрастет на семь-восемь килограммов.

4

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА



Грушанка

Многолетнее травянистое растение с ползучим длинным корневищем. Стебель высотой 15--30 см деревянистый прямостоячий, в нижней части ветвистый. Листья верхние мелкие, нижние хорошо развитые плотные и по внешнему виду напоминают листья плодового дерева груши, живут три года -- даже под снегом имеют зеленую окраску. Цветки небольшие на длинных поникающих цветоножках белого или розового цвета с запахом ландыша. Плоды имеют форму приплюснутой шаровидной пушистой коробочки.

В народе ее называют "сороконедужная трава".

Растет грушанка в хвойных и лиственных лесах, среди мхов, черничника, кисличника. В Беларуси встречается часто, бывают заросли.

Собирают все надземные части растения: стебли, листья, цветы. Зеленые листья можно собирать ранней весной из-под снега, но лучше собирать грушанку в период цветения в мае--июне месяце, когда в растении содержится наибольшее количество биологически активных веществ.

Содержит дубильные вещества, гликозиды, арбутин.

Обладает мочегонным, потогонным, противовоспалительным, ранозаживляющим, кровоостанавливающим, вяжущим свойством.

Применяют при лечении простудных заболеваний, воспалительных процессов мочевого пузыря и мочекаменной болезни, хронических болезней почек и желчного пузыря, колитов, водянок, отеков вследствие болезни сердца и почек, гастритов, грыжи, внутренних заболеваний, вызванных поднятием тяжести, но больше всего при лечении предстательной железы у мужчин.

Наружно применяют вытяжки из растения в виде компрессов, обмываний, примочек, полосканий, при лечении горла, ран, язв, гноящихся век, кожных болезней различного характера. Применяют для спринцевания при белях.

Кашицу из свежих листьев прикладывают на раны и трудно заживающие язвы.

Отвар: столовую ложку сухой травы заливают стаканом кипятка, выдерживают на водяной бане 20 минут, процеживают и выпивают небольшими порциями за сутки, употребляя перед едой.

Настой: столовую ложку сухой травы заливают стаканом кипятка, настаивают в теплые два часа и пьют перед едой небольшими порциями, или применяют в два раза большей концентрации при наружном использовании.

Лидия НОВИЧИХИНА,
народный целитель

29

СКОРАЯ ПОМОЩЬ

лишь фельдшерские бригады скорой помощи. Следовательно, качество оказания самой помощи иное. Даже оперативность в сельской местности не та. Вспомните наши дороги... Не удивительно, что иногда "скорая" приходит слишком поздно.

-- Как говорится, все познается в сравнении. И теперь, о чем бы ни зашла речь, мы невольно оглядываемся на запад: а как там у них?

-- У всех по-разному. Но главное отличие в том, что у них эта служба выполняет несколько иные функции. Согласно инструкции, наша служба организована для оказания экстренной медицинской помощи при угрожающих жизни человека состояниях, несчастных случаях, внезапных острых заболеваниях, обострении хронических, а также для транспортировки пострадавших, больных и рожениц в стационары. Словом, "неотложку" у нас могут вызвать при любом недомогании. Совсем иная картина за рубежом. Там действительно выезжают в экстренных случаях. Поэтому не удивительно, что в Хорватии имеется лишь 2 машины на все побережье, в Польше врач прекрасно совмещает прием больных в поликлинике и дежурство на "скорой". В Дании вместо врача по вызову приезжает водитель, который прошел 3-месячные курсы специальной подготовки. Он умеет снять электрокардиограмму и данные передать на пульт дежурному врачу, оказать помощь, а в случае необходимости -- доставить в больницу.

На мой взгляд, заслуживает внимания опыт работы в Германии. Там население застраховано на оказание неотложной помощи. Страховой полис -- 90 марок в год. На эти деньги организована служба скорой помощи, имеются хорошо оснащенные автомобили, вертолеты. За 15 минут вертолет долетает в самую отдаленную точку страны. Но, разумеется, оказывают помощь они лишь в экстремальной ситуации. А у нас в республике обращаемость за скорой помощью составляет 340 на каждые 1000 жителей. Лишь 25 процентов от всех выездов составляют больные с сердечно-сосудистой патологией и 5 процентов -- несчастные случаи, травмы и отравления. Семьдесят же процентов -- прочее.

-- Не говорит ли это прежде всего о разных уровнях жизни -- у нас и, к примеру, в ФРГ? Там у каждой семьи имеется домашний врач, к которому могут обратиться по любому поводу и в любое время суток. У большинства свой транспорт, никому и в голову не придет вызывать "неотложку" по пустякам.

-- Да, это так. Но у наших людей еще и иная психология. Они более пассивны, теряются в сложной жизненной ситуации. А там, где надо действовать, -- выжидают. Знакомая картина: на улице толпа окружает бездыханно лежащего человека и бездействует. Люди у нас не нацелены и не настроены на оказание первой помощи. Ожидают "неотложку". В Беларуси за год погибает 11--12 тысяч человек в результате несчастных случаев. Их было бы, несомненно, меньше, если бы рядом оказались люди, умеющие оказать первую доврачебную помощь.

Нашу беседу неожиданно прервал один из дежурных врачей станции. Необходимо было срочно решить вопрос о госпитализации человека с тяжелым отравлением спиртом "РОЯЛЗ".

-- Виталий Елисеевич, как часто такое случается в городе Минске?

-- Ежедневно. У многих отравление заканчивается смертью.

-- Этот спирт действительно ядовит, не пригоден к употреблению?

-- Дело не в этом. Скорее всего у нас не умеют его пить. Возможно, за

12

КОКТЕЙЛЬ

рушение зубов, повышение артериального давления и т.д. Список можно продолжать.

Но парадоксы в нашей жизни, похоже, явление нормальное. Сегодня ученые доказали пагубное влияние кофе только в двух случаях: он обостряет некоторые желудочно-кишечные заболевания и, кроме того, делает человека более нервным.

НЕ УВЛЕКАЙТЕСЬ ПАРАЦЕТАМОЛОМ

-- предупреждает Британская медицинская ассоциация.

Судя по опубликованным здесь официальным данным, слишком большая доза этого широко распространенного в Великобритании лекарства в 1990 году стала причиной преждевременной смерти 223 человек. Среди них -- свыше ста самоубийц. По подсчетам специалистов, около 10 тысяч британцев в последние годы вынуждены были обратиться к врачам из-за отравления этим быстродействующим болеутоляющим средством.

ДИОКСИН ВАМ В ПРИДАЧУ

Табачный дым содержит, помимо всем известного никотина, примеси целого ряда сильных отравляющих веществ. В их числе диоксин -- смертельный яд, который в малых концентрациях способен вызывать изменения генов человека. Диоксин использовался в качестве главного компонента боевого отравляющего вещества "эйджент орандж" -- дефолианта, который применяли американские войска во время войны во Вьетнаме.

Количество смертоносного вещества ничтожно мало для того, чтобы оказать серьезное воздействие на человека. Однако диоксин и полихлордифенил имеют способность накапливаться в организме курильщиков и тех, кто долгое время находится в накуренном помещении, подрывая здоровье наравне с другими вредными компонентами дыма.

ИТАР-ТАСС

ПЕЧАЛЬНЫЕ РЕКОРДЫ

Лидерство по числу самоубийств принадлежит Венгрии -- 40 самоубийц на 100 тысяч населения в год.

Самым массовым самоубийством в XX веке является добровольное отравление цианистым калием в джунглях Гайаны 913 членов секты "Народный храм". Произошло это 18 ноября 1978 г.

Наибольшее число людей, побывавших в состоянии клинической смерти, живет в США -- около 8 миллионов.

Самое длительное время в состоянии клинической смерти пребывал 18-летний студент Пекинского педагогического университета Цзю Хань /это произошло в октябре 1991 г./. Его сердце не билось 40 минут, и тем не менее его удалось вернуть к жизни.

Больше всего смертей от попадания молнии происходит в Индии. В 1991 году по этой причине здесь погибли 1506 человек.

Самый опасный город в мире -- Вашингтон. На каждые 100 тысяч жителей здесь приходится 75 убийств в год. "Серебряная медаль" у Кейптауна -- 65 убийств, "бронзовая" у Каира -- 56 убийств.

Самая опасная профессия в мире "по соотношению числа занятых к числу погибших" -- профессия лидера государства. /Вопреки распространенному мнению, что это профессия шахтера/. В XX веке насильственной смертью умерли свыше 150 королей, президентов или премьер-министров разных стран.

21

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

И ВЕРШКИ, И КОРЕШКИ

Блюда из весенних трав

КРАПИВА.

Многие знатоки съедобных трав предлагают листья крапивы перед приготовлением бросить на 5 минут в кипящую воду. Однако диетологи-натуропаты считают, что крапива теряет свои достоинства и содержащиеся в ней кислоты переходят из органического состояния в неорганическое -- неудобоваримое для организма.

Все знают, как соблазнительны щи зеленые из крапивы, но попробуйте приготовить и салаты.

САЛАТ-ПЮРЕ ИЗ КРАПИВЫ

Мелко порубленные верхние листья молодой крапивы /2--3 горсти/ истолките с 6--7 перьями молодого зеленого лука. Приправа: 2--3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки лимонного сока или немного яблочного уксуса по вкусу. Пюре хорошо взбить, украсить дольками редиса.

ПОДОРОЖНИК.

Подорожнику на роду написано расти у дорог, но собирать его можно только у дорог лесных, полевых, где не ездят автомобили. И если вы найдете такой "чистый" подорожник, берегите каждый его листочек. А салаты можно из него готовить самые разные. На две горсти нарубленных молодых листьев приготовьте заправку: две чайные ложки растительного масла пополам с медом или пять измельченных грецких орехов с двумя чайными ложками меда.

ПОДОРОЖНИК С ЛУКОМ, ХРЕНОМ И КРАПИВОЙ

Возьмите три горсти молодых листьев подорожника и примерно половину этого количества тонко нарезанного репчатого лука. Добавьте немного тертого хрена, горсть нарубленной крапивы. Заправка: сметана с лимонным соком или яблочным уксусом. Салат посыпьте измельченным вареным яйцом.

СНЫТЬ.

Это одно из самых полезных пищевых растений. В нем много витамина С и микроэлементов: железа, меди, марганца, титана. Эта трава обладает к тому же очень приятным вкусом. Если в тарелку супа из концентратов бросить горсть нарубленных листьев сныти, вкус изменится до неузнаваемости. Об этом свойстве травы должны знать туристы и любители быстрых и несложных обедов.

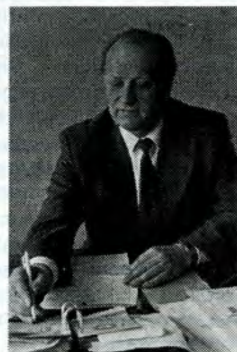
Для салата возьмите три горсти нарубленной молодой сныти. Заправка: две столовые ложки сметаны и немного тертого хрена по вкусу.

30

НА ПРИЕМЕ У СПЕЦИАЛИСТА

ГАРГАНТЮА -- не пример для подражания

Иван БРОНОВЕЦ,
профессор,
главный диетолог Минздрава



Профессор Николай Амосов справедливо заметил, что медицина без пациента здоровья не создает. Основная роль в борьбе за самочувствие принадлежит самому человеку.

Слово "доктор" в переводе с латинского языка означает "учитель". Следовательно, основная наша задача -- учить, как жить, чтобы быть здоровым. Направление моего разговора с вами, уважаемые читатели, -- рациональное питание.

Исследования показывают, что миллионы людей становятся жертвами переедания. А оно приводит к ожирению. Выделяют две формы ожирения. Первую мои коллеги называют "ожирением от переедания" или "ожирением от лености". Таким образом и определены основные причины ее появления. Эта форма наиболее распространена и составляет более 70 процентов всех случаев ожирения. В ее развитии важную роль играет также наследственное предрасположение.

Однако и при "семейной полноте" в большинстве случаев решающая роль принадлежит традициям избыточного питания, переходящим от родителей к детям. В таких семьях перекармливание ребенка, особенно в раннем возрасте, приводит к нарушению обмена и развитию ожирения детского возраста. Эти нарушения с годами закрепляются. Создается своеобразный порочный круг: жировая ткань, как и всякая другая, требует питания. Это приводит к повышению аппетита, перееданию, прогрессированию ожирения. В то же время, без избыточного питания, даже при генетической предрасположенности, нарушение жирового обмена проявляется редко.

Значительно реже встречается вторичное ожирение. Оно наступает в основном в результате эндокринных расстройств и является одним из признаков этой патологии. Масса тела считается избыточной, если она превышает нормальную /рассчитанную по формулам/ на 7 процентов и более. При ожирении, а это уже болезнь, превышение массы тела по отношению к норме составляет 15% и более. У нас около половины населения имеет избыточную массу тела, а третья часть -- ожирение.

Вообще провести четкую границу между здоровым "упитанным" человеком и больным в начальной стадии ожирения во многих случаях трудно. Недаром французские исследователи полушутливо выделяют три степени ожирения:

3

ДЗІЦЯТКА МАЕ ЗАЛАТОЕ

Колыбельная
моему сыну

Мальчик очень маленький,
мальчик очень слабенький --
дорогая деточка,
золотая веточка!
Трепетные рученьки
к голове закинуты,
в две широких стороны,
словно крылья, вскинуты.
Дорогая деточка,
золотая веточка!

Ксения НЕКРАСОВА



*чень часто родители в сердцах восклицают: "Ну откуда взялось это в ребенке? Почему он такой?.." Сегодня, наконец, у каждого из нас появилась возможность разобраться в истоках. Уже не вызывает сомнения, что многие черты характера будущего человека формируются в процессе внутриутробного периода, ибо новорожденный к моменту своего появления на свет уже прожил девять месяцев, которые в значительной степени определяют направления его дальнейшего развития.*

Способность к добру и сопереживанию, чувство любви или неприязни, спокойствие или агрессивность, как и многие другие свойства личности, воспитываются в человеке с момента его зачатия.

Мать -- это первая земная вселенная ребенка, поэтому все, через что она проходит, испытывает и плод. Эмоции матери передаются ему, оказывая либо положительное, либо отрицательное влияние на его психику.

Организм будущего ребенка строится из материалов, которые поставляются ему из организма матери, следовательно, образ ее жизни, питание, отсутствие или наличие вредных привычек /прием алкоголя, курение, злоупотребление лекарственными препаратами и пр./ закладывают основу здоровья плода.

Именно неправильное поведение матери, ее излишние эмоциональные реакции на стрессы, которыми насыщена наша тяжелая и напряженная жизнь, служат причиной огромного числа таких послеродовых заболеваний, как неврозы, тревожные состояния, многочисленные аллергические недуги, отставание в умственном развитии и многие другие патологические состояния.

Здесь скептически настроенный читатель может усмотреть неразрешимость ситуации: действительно, можно ли избавить мать и дитя от влияний исковерканной окружающей среды, социальных и экономических потрясений, общественных эмоций, пожирающих душу и тело? Однако следует особо подчеркнуть, что все трудности вполне преодолимы, если будущая мать осознает, что только она служит ребенку средством абсолютной защиты, для которой неисчерпаемую вселенскую энергию дает ее любовь.

Совсем немаловажная роль принадлежит и отцу. Отношение к жене, ее беременности и, конечно, к ожидаемому ребенку -- один из главных факторов, формирующих у будущего ребенка ощущения счастья и силы, которые передаются ему через уверенную в себе и спокойную мать.

Несмотря на занятость, родители всегда могут найти время для "свидания" со своим будущим ребенком и для разговора с ним. Именно в этот момент они

22

СКОРАЯ ПОМОЩЬ

Зачастую возникают ситуации, когда вопрос жизни и смерти людей решается в считанные минуты. Все зависит от того, окажется ли рядом человек, владеющий навыками оказания первой помощи. Поэтому мы и запланировали дать материалы о таких случаях. Беседа корреспондента "Р" Марии ФИЛИППОВИЧ с главным врачом станции скорой помощи г.Минска Виталием ТИТИШИНЫМ подтверждает актуальность намерений редакции.

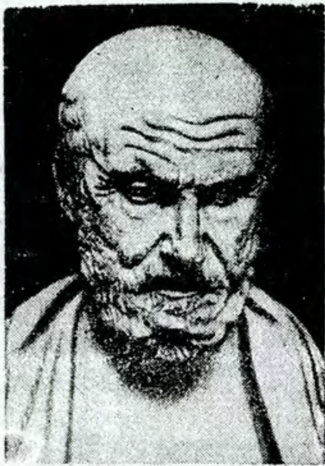


За промедление платят дорого. ДАЖЕ ЖИЗНЬЮ

-- Виталий Елисеевич, как вы оцениваете состояние своей службы в республике?

-- Если говорить о станции скорой помощи Минска, то она не вызывает у меня особого беспокойства. На сегодняшний день у нас работает 110 бригад, из них 100 врачебных. В их составе -- специализированные педиатрические, кардиологические, реанимационные, травматологические, противошоковые... Врачи у нас высокой квалификации, опытные. Чтобы работать на "скорой помощи", выпускники вуза должны пройти двухлетнюю стажировку. Санитарные автомобили оснащены хотя и не по последнему слову техники, но удовлетворительно. Особенно реанимобили "Тамра-РАФ", которые переоборудовались и оснащались в Финляндии. К сожалению, на всю республику их только 15. Медикаментами для оказания неотложной помощи мы обеспечены на 95 процентов, с перевязочным материалом -- все в порядке. Оперативность выезда бригад в сроки до 4 минут составляет 99,8 процента. Ситуация по республике несколько иная. В районах, как правило, организованы

11



"Человек носит врача в себе, надо только помочь ему в его работе".

Гиппократ



то изречение великого древнегреческого целителя легло в основу нашего медицинского приложения и подсказало его название. Гиппократа нарекли отцом медицины, хотя она существовала задолго до него.

Родился Гиппократ в 460 году до н.э. на острове Кос. Здесь в течение многих поколений существовала семейная врачебная школа асклепиадов, к которой принадлежали его предки. Первым учителем Гиппократа был отец, врач Гераклит, а мать -- Фенарета -- была повитухой. Вся современная медицина строится на принципах, заложенных Гиппократом. Вот основные из них: лечить не только болезнь, но лечить больного человека как совокупность душевных и телесных свойств; уметь направить самого больного и всю окружающую его обстановку на борьбу с болезнью; подходить к каждому больному индивидуально, рассматривать его как единое взаимосвязное целое, часть единой природы.

Логическим выводом медицинских воззрений Гиппократа является его система лечения:

1. Приносить пользу и не вредить.
2. Противоположное лечить противоположным.
3. Помогать природе, сообразовывать свои действия с ее усилиями избавиться от болезни.
4. Соблюдать осторожность, щадить силы больного, не менять внезапно лекарства, применять более активные средства лечения тогда, когда менее активные не оказывают действия.

В общей терапии он широко применял два метода: гигиено-диетический и фармацевтический, сводящийся к преимущественному употреблению опорожняющих средств /кровопускание, банки, рвотное, слабительное и т.д./. "Действия диетических средств -- продолжительны, а действия лекарств -- скоропреходящи", -- писал Гиппократ.

С его именем связано представление о высоком моральном облике и поведении врача. Вступая на нелегкую стезю, люди в белых халатах дают клятву Гиппократа.

СНЫТЬ СО ЩАВЕЛЕМ И ОВОЩАМИ

Мелко нарубите две горсти свежей сныти и одну горсть щавеля. Добавьте натертую на крупной терке свежую морковь и порежьте соломкой сырой картофель. Заправка: растительное масло с измельченным репчатым луком.

"НАРОДНЫЙ ЛЕЧЕБНИК"

ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ПОЧЕК чайную ложку льняного семени вскипятите в одном стакане воды. Так как получится довольно густая смесь, разбавьте ее водой, а для улучшения вкуса добавьте лимонный сок. Пейте как профилактическое средство по полстакана каждые два часа в течение двух дней. Повторяйте очистку раз в месяц.

С этой же целью хорошо пить утром натощак стакан заготовленного березового сока -- в течение хотя бы недели.

ОТ РАЗДРАЖЕНИЯ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ выпивайте натощак чашку чая из кукурузного волоса /рыльца/ или стебельков вишни или черешни. Можно прибавить по вкусу мед. При надобности можно пить такой чай несколько раз в день. На чашку кипятка -- столовая ложка рылец или стебельков.

ОТ НЕДЕРЖАНИЯ МОЧИ испокон веков самым надежным средством была смесь из двух трав: зверобоя и тысячелистника. Их надо брать в равных количествах, заваривать и пить как чай.

ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ КАМНЕЙ в печени, почках, желчном пузыре и в какой-то степени для их растворения длительно, до полугода, пьют свекольный сироп. Несколько головок красной свеклы очистите, вымойте и разварите до густой однородной массы, почти как сироп. Пейте 3--4 стакана в день в несколько приемов.

ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПЕЧЕНИ длительно пьют смесь капустного рассола и сока свежих помидоров в равных количествах. Конечно, весной помидоры -- роскошь. Можно заменять их соком красной свеклы, моркови или редьки. Кстати, эту смесь профилактически можно пить в любое время года.

ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА народные лечебники советуют заваривать высушенный и мелко нарезанный полевой хвощ и пить как чай. Худощавым -- столовая ложка на стакан кипятка /заварить и настоять/, а тем, чей вес превышает 70 килограммов, -- 2 столовые ложки травы на 300 граммов кипятка.

"ЛЕВ" ПРОТИВ ОРВИ

/Йоги рекомендуют/

Хорошо, что в последнее время при малейших признаках простуды многие пытаются бороться с болезнью народными средствами. Йоги рекомендуют при гриппе, ОРВИ, прочих простудных заболеваниях выполнять несложную

Так учил Ибн Сина /Авиценна/

Когда человек уже в летах, его тело не будет принимать столько пищи, сколько он принимал в молодости. Пища будет превращаться в нем в излишки. Поэтому ему не следует есть столько, сколько он привык /есть раньше/, а должен /количество еды/ уменьшить.

* * *

Гален сказал, что влажная пища та, которая лишена всех качеств, и как бы безвкусна, то есть ни сладкая, ни кислая, ни горькая, ни острая, ни вяжущая и ни соленая.

* * *

Рыхлое /тело/ легче переносит тяжелую пищу, чем плотное.

* * *

Вследствие чрезмерного употребления сухой пищи пропадает сила, портится цвет /кожи/, высыхает естество; /чрезмерное употребление жира влечет за собой вялость и отсутствие аппетита; /пища/ с холодным качеством приводит к слабости и вялости; /чрезмерное употребление/ кислой /пищи/ ведет к дряхлости; /чрезмерность/ острой и соленой пищи вредит желудку, а соленая /пища/ вредит еще и глазам.

* * *

Если после жирной и соответствующей /натуре/ пищи употреблять плохую пищу, то последняя испортит первую. Липкая пища проходит медленно. Не очищенный от кожуры огурец быстрее проходит, чем очищенный. Также хлеб с отрубями проходит быстрее, чем очищенный от отрубей /хлеб/.

* * *

Если занимающиеся физическим трудом /люди/ после /привычки/ к легкой пище принимают на голодный желудок тяжелую пищу, вроде риса с молоком, то кровь их становится более горячей и возбужденной, отчего они нуждаются в кровопускании, даже если они его сделали недавно. Все это касается и гневливых людей.

* * *

Знай, что естество /человека/ захватывает сладкую пищу еще до того, как она созреет и переварится, отчего портится кровь.

* * *

Смешение различной пищи оказывает различные влияния. Опытные люди из жителей Индии и другие говорят, что не следует есть молоко вместе с кислыми /вещами/, а также рыбу с молоком, ибо это порождает хронические болезни, как например, проказу. Они также говорят, что не следует кушать кислого молока с редькой или с мясом птиц; также не следует есть толокно после риса с молоком. В пищу нехорошо употреблять масло или жир, хранящиеся в медных сосудах.

* * *

Употребление разнообразной пищи может оказаться вредным по двум причинам: первая -- неодновременное переваривание каждой из них и несовместимость удобоваримой и неудобоваримой /пищи/; вторая -- возможность сьесть больше, чем это можно при однообразной пище. В древности люди, воздержанные в жизни, избегали этого; они довольствовались тем, что утром ели мясо, а вечером хлеб.

* * *

Летом самой лучшей порой для еды является прохладное время.

* * *

Подавление /чувства/ голода часто приводит к переполнению желудка плохим ихором.

могут рассказать ему о том, с каким нетерпением ждут они его появления на свет и каким здоровым и красивым, великодушным и сильным они хотят его видеть.

Природа отблагодарит родителей за их сознательные усилия, и одной из форм этой благодарности будет здоровый и крепкий малыш.

Мы предлагаем вниманию читателей книгу Андрэ Бертин, подготовленную на базе ее лекции, прочитанной 28 июня 1988 года на конгрессе этой ассоциации. Она, несомненно, заинтересует не только молодых людей, собирающихся создать семью, но и бабушек их, и дедушек, для которых рассматриваемая проблема может оказаться абсолютно новой.

Андрэ БЕРТИН,
президент французской национальной ассоциации пренатального воспитания

ВОСПИТАНИЕ В УТРОБЕ МАТЕРИ,

ИЛИ РАССКАЗ ОБ УПУЩЕННЫХ ВОЗМОЖНОСТЯХ

ОТ АВТОРА

Приводя своего очередного ребенка в детский сад и беседуя с воспитателем или заведующей, которых матери знают уже много лет, они, как правило, сообщают им сведения, касающиеся младенчества, родов или беременности. Я часто отмечала взаимосвязь между определенными событиями, происходившими во время беременности, или самочувствием матери в этот период и какими-то отклонениями, чем-то необычным, по их собственному мнению, в характере или поведении ребенка.

Результаты исследований, проведенных в последнее десятилетие учеными различных специальностей, подтверждают наличие этой взаимосвязи и указывают на ее важность.

После рождения ребенка процесс его воспитания характеризуется тремя последовательными этапами: впитывание информации, подражание и личный опыт. В период внутриутробного развития опыт и, вероятно, подражание отсутствуют. Что касается впитывания информации, то оно максимально и, как мы увидим далее, протекает на клеточном уровне. Ни в один из моментов своей дальнейшей жизни человек не развивается столь интенсивно, как в пренатальном периоде, начиная с клетки и превращаясь всего через несколько месяцев в совершенное существо, обладающее удивительными способностями и неугасимым стремлением к знанию.

Мы не можем отрицать важность воспитания ребенка, особенно в первые годы жизни, равно как и эффективность самовоспитания, когда взрослый человек берет на себя ответственность за собственное развитие путем упорной работы над собой. Однако мы уверенно заявляем, что ни первое, ни

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

асану хатха-йоги -- позу Льва. Принимать эту асану могут все, независимо от возраста.

Сядьте на колени, руки на бедрах. Разведите пятки в стороны, постарайтесь сесть между ними, спина прямая, на одной линии с шеей и головой. Руки скользят вниз. Разведите пальцы рук, напрягите их. Сделайте полный выдох. Раскройте пошире глаза и рот, высуньте язык, словно желая достать им до подбородка. Максимально напрягите все тело. Концентрация внимания на область шеи под подбородком. Некоторые, принимая позу, даже рычат, подражая свирепому льву. В таком положении находитесь сколько сможете, не испытывая неприятных болезненных ощущений, но не больше 5--10 секунд. Затем расслабьтесь. Выполните спокойный, медленный вдох.

В течение первой недели болезни делайте упражнение ежедневно два раза подряд. Если заболевание затянулось, уже со второй недели повторяйте асану по четыре раза в день, но не более. При ее выполнении может чувствоваться небольшая боль в горле. Сосредоточьтесь на больном месте, старайтесь увеличить напряжение мышц в нем, вызывая усиленный приток крови.

Как считают йоги, асана положительно действует на гортань, трахею, бронхи, способствует нормализации состояния всей дыхательной системы.

Это упражнение не возбраняется выполнять и при ангине. Вы только что заболели? Тогда достаточно принимать позу Льва один раз в день /5--6 повторений/. Если ангина уже развилась, делайте асану каждый час в течение дня.

Но, конечно, не уповайте только на упражнение. При ангине, к примеру, важно принимать соответствующие препараты, полоскать горло и выполнять все указания врача.



ЧЕЛОВЕК, ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Хата Гіпакрата



- НА ПРИЕМЕ У СПЕЦИАЛИСТА.
  У ВАС ПРОБЛЕМЫ С ЛИШНИМ ВЕСОМ?
- КАК ОКАЗАТЬ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ
- ГАРМОНИЯ ИНТИМНОЙ ЖИЗНИ
- В СЕМЬЕ ОЖИДАЕТСЯ ПРИБАВЛЕНИЕ...
- НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

Выпуск 1

ДЗІЦЯТКА МАЕ ЗАЛАТОЕ

второе не оказывают того фундаментального воздействия, которое присуще пренатальному воспитанию.

Ведь новорожденный уже прожил девять месяцев, которые в значительной степени сформировали базу для его дальнейшего развития!

Пренатальное /внутриутробное/ воспитание несет в своей основе мысль о необходимости предоставления эмбриону и затем плоду самых лучших материалов и условий. Это должно стать частью естественного процесса развития всего потенциала, всех способностей, изначально заложенных в яйцеклетке.

Нам часто задают один и тот же вопрос: для кого важнее результат воспитания -- для матери или для ребенка? Ответ прост: он важен для обоих. Существует следующая закономерность: все, через что проходит мать, испытывает и ребенок. Мать -- это первая вселенная ребенка, его "живая сырьевая база" как с материальной, так и с психической точек зрения.

Мать является также посредником между внешним миром и ребенком. Человеческое существо, формирующееся внутри матки, не воспринимает этот мир напрямую. Однако оно непрерывно улавливает ощущения, чувства и мысли, которые вызывает у матери окружающий мир. Это существо регистрирует первые сведения, способные определенным образом окрашивать будущую личность, в тканях клеток, в органической памяти и на уровне зарождающейся психики.

Этот факт, заново открытый недавно наукой, на самом деле стар, как мир. Женщина всегда интуитивно ощущала его важность. Это все больше начинают понимать и отцы. Для древних цивилизаций значимость периода беременности была абсолютно непреложной истиной. Египтяне, индийцы, кельты, африканцы и многие другие народы разработали свод законов для матерей, супружеских пар и общества в целом, которые обеспечивали ребенку наилучшие условия для жизни и развития.

Более тысячи лет тому назад в Китае существовали пренатальные клиники, где будущие матери проводили период беременности, окруженные покоем и красотой.

Современные научные исследования, проводимые специалистами четырех различных направлений, позволяют выделить важнейшие факторы, играющие роль в воспитании плода еще в утробе матери. К ним относятся:

сенсорные* /* Сенсорные -- от лат. sensus -- чувство, ощущение /способности плода /изучаются специалистами разного профиля/;

эмоциональный след /обнаружен и изучается психологами и психоаналитиками/;

способность элементарных частиц, составляющих атомы, молекулы и живые клетки, "записывать" информацию /область интересов физиков/;

действие морфогенетических** /** Морфогенетическое поле -- поле, в котором формируется тело человека / полей /выдвинуто в качестве гипотезы одним из английских биологов/.

Удивительные сенсорные способности плода

Группа французских специалистов опубликовала результаты исследований, свидетельствующие о наличии у плода активной сенсорной системы. Напомним, что органы чувств и соответствующие центры мозга развиваются уже к третьему месяцу беременности. На протяжении последующих шести месяцев они совершенствуются и специализируются в соответствии с выполняемыми функциями.

Зрение, которое невозможно без света, находится в состоянии временного бездействия. Плод воспринимает лишь слабый оранжевый свет, да и то при

НА ПРИЕМЕ У СПЕЦИАЛИСТА

чтобы понять, почему многие выбирают такие способы сбросить лишний вес, которые были бы более пассивными и более искусственными; это помогает понять, почему многие из них нуждаются в течение длительного времени в психологической поддержке. Это могут быть и еженедельные визиты к врачу, и возможность проводить время с другими людьми, страдающими ожирением. Именно на этом последнем принципе и основано функционирование анонимных обществ людей, страдающих ожирением, известные общества наблюдающих за своим весом, так называемые общества, гарантирующие значительное снижение веса, центры идеального веса, которые в настоящее время создаются в Испании. Пациентам предписывается определенная диета; о выполнении этого предписания пациент должен еженедельно отчитываться перед своими товарищами, находящимися в аналогичных условиях. Такие встречи длятся приблизительно 45 минут, на них приходят от 15 до 20 человек; на этих собраниях люди говорят о допущенных ошибках и об одержанных победах; о полезных наблюдениях, которые могут быть использованы для преодоления приступов слабости, о предложениях по достижению большей эффективности процесса лечения. Эти люди вдохновляют и поддерживают друг друга, соревнуются друг с другом и контролируют поведение друг друга; таким образом формируется лечебная группа, и это, как показал опыт, может дать хорошие результаты. Солидарность со своими товарищами, верность себе самому помогают всем членам этой группы, точно так же, как в обществах анонимных алкоголиков и других группах людей, страдавших в прошлом вредными привычками, избегать соблазнов, а также преодолевать желание позволить себе определенные слабости.

Многие продолжают считать, что физические упражнения -- это способ похудеть; действительно, любые физические упражнения способствуют расходу калорий; в результате уменьшаются размеры клеток жировых тканей и очищается кровь. Однако, как показывает практика, если рассмотреть вопрос с позиций уже указанного закона баланса потребляемых и расходуемых калорий, то станет ясно, что физические упражнения помогают очень мало. Занятия физическими упражнениями прекрасны для поддержания здоровья, для того, чтобы быть в хорошей форме, окрепнуть и закалиться.

В результате езды на велосипеде в течение часа расходуется 468 калорий; один час плавания дает расход 675 калорий. Однако в указанной работе Гранде Ковиана говорится, что, для того чтобы израсходовать приблизительно 1000 калорий, необходимо подниматься по лестнице, не останавливаясь, в течение одного часа.

За один час прогулки расходуется лишь 148 калорий, за час игры в теннис -- 425 калорий. Однако достаточно лишь нескольких секунд для того, чтобы съев 100 граммов шоколада, получить 400 калорий.

Нет более эффективного и действующего на длительный период способа потерять в весе, чем поголодать или есть лишь необходимый минимум в течение нескольких недель; при этом надо изменить свои привычки в еде. По мнению врачей, крайне мало людей, у которых объяснить наличие избыточного веса можно было бы неправильным обменом веществ или гормональными заболеваниями. Проблема здесь -- в переедании и в непонимании необходимости исправить существующее положение.

Понедельник, 17 мая

Белорусское телевидение
9.10 Под куполом Вселенной.
9.25 "Лада ОМС" представляет: "Мачеха".
10.15 "Край". Саломея Русецкая.
10.45 "Знак беды". Худ. фильм.
13.10 "А я живу все там же... Про любовь". Док. фильм.
13.30 Новости.
13.40 "Отцы". Худ. фильм.
15.55 "Сижу у оконца...". Фильм-концерт.
16.25 Изобразительное искусство. 7-й класс.
17.00 Королевская охота. Шоу-казино.
18.00 Док. фильм "Музыка подводного мира".
18.10 "Колосья строк". Жизнь и творчество В.Павлова.
18.30 Новости Би-Би-Си.
19.00 Областные новости /Брест/.
19.10 Футбол. Чемпионат Беларуси. "Фандок" /Бобруйск/ - "Динамо" /Минск/.
20.40 Колыбельная.
21.00 Панорама.
21.30 Встреча с Председателем Верховного Совета Республики Беларусь С.С.Шушкевичем. Прямая линия.
22.30 Спортивный телекурьер.
22.55 НИКа.
23.10 "Евразия" представляет: "Цена невесты". Худ. фильм.
0.50 Под куполом Вселенной.

Канал "Останкино"
5.00, 8.00 Новости.
5.20 Гимнастика.
5.30 Утро.
7.45 Фирма гарантирует.
17.00, 20.00, 23.00 Новости.
17.25 Знакомые незнакомцы.
17.50 Погода.
17.55 Гол.
18.25 Эхо недели.
18.55 Золотое кольцо российских музеев.
19.40 Спокойной ночи, малыши!
20.40 "Горячев и другие". 15-я серия.
21.10 Джем-сейшн.
22.40 Жизнеописание.
22.50 Монтаж.
23.35 Мегамикс.
0.15 Пресс-экспресс.

Канал "Россия"
7.00, 13.00 Вести.
7.25 Время деловых людей.
7.55 Утренний концерт.
8.10 Автограф мастера. Михаил Рощин.
9.05 Устами младенца.
9.35 XX век в кадре и за кадром. "Когда-нибудь мы вспомним это".
10.20 Рек-тайм.
10.50 Досуг.
11.05 "Алиса в Стране чудес". Худ. фильм /Англия/.
12.40 Крестьянский вопрос.
13.25 "Затерянные в песках". Худ. фильм.
14.30 Мульти-пульти.
14.40 "Для пользы всей России". К Международному дню музеев.
14.55 "Дикая природа Америки".
15.25 Там-там новости.
15.40 "Преодоление". Художник Ф.Демин.
16.10 Европа -- Азия.
16.55 Посольский приказ.
17.25 Спасение 911.
18.20 Бизнес в России.
18.45 Праздник каждый день.
19.00, 22.00 Вести.
19.25 "Торелло под судом". Худ. фильм /США/.
20.20 Манера.
20.50 Мультфильм для взрослых.
21.00 Момент истины.
22.20 Звезды говорят.
22.25 Спортивная карусель.
22.30 Не быть динозавром.
22.45 На сессии ВС Российской Федерации.
23.00 Новости популярной музыки.

Санкт-Петербург
12.05 Панорама новостей. Си-Эн-Эн.
12.40 Исторический альманах.
13.25 Шоу-конкурс "Трамплин".
14.30, 19.20, 22.45 Факт.
14.40 Ж.Ануй. "Антигона". Телеспектакль.
16.15 Домашний урок. Физика.
16.45 Панорама новостей. Би-Би-Си.
17.05 Мультфильм /Франция/.
17.30 Музыка -- детям.
18.00 Большой фестиваль.
18.15 Тройка. Телеигра.
18.45 Концерт по заявкам.
19.45 Спорт, спорт, спорт.
20.00 "Ателье". Фильм-концерт.
20.35 600 секунд.
20.50 Ваш стиль.
20.55 "Савой". Премьера худ. фильма.
22.15 "Постижение Рудермана". "Сцены из жизни элиты". Док. фильм /Беларусь/.
23.00 "Я пришел дать вам волю". Главы из романа В.Шукшина.

Вторник, 18 мая

Белорусское телевидение
8.00 Утро республики.
8.10 Под куполом Вселенной.
8.25 Док. фильмы.
9.00 Изобразительное искусство. 7-й класс.
9.30 Открытие сессии Верховного Совета Республики Беларусь.
11.30 Док. фильм "Лабиринт".
11.50 "Евразия" представляет: "Цена невесты". Худ фильм.
13.30 Новости.
13.40 "О любви говорить не будем". Худ. фильм.
15.10 "Танцуй, Испания". Фильм-концерт.
16.25 Белорусская литература. 11-й класс.
17.00 Сизбор-топ-10.
18.00 "Возрожденная песня". Музыкальный фильм.
18.20 Телевизионная доска объявлений.
18.30 Новости Би-Би-Си.
19.00 Областные новости /Витебск/.
19.10 Хозяин. Колхоз и фермер. Молодеченский район.
19.55 Партнерство. Сотрудничество минской швейной фирмы "Милавица" с американской компанией "Дюпон".
20.10 В гостиной газеты "Звязда".
20.40 Колыбельная.
21.00 Панорама.
21.35 "Лада ОМС" представляет: "Мачеха".
22.30 НИКа.
22.45 На сессии Верховного Совета Республики Беларусь. По окончании -- Телебиржа; Под куполом Вселенной.

Канал "Останкино"
5.00, 8.00, 11.00 Новости.
5.20 Гимнастика.
5.30 Утро.
7.45 Фирма гарантирует.
8.20 "Просто Мария". Худ. фильм.
9.05 440 герц.
9.45 "Однажды в Кусково". Фильм-балет.
10.20 "Горячев и другие". 15-я серия.
10.50 Пресс-экспресс.
11.20 "Авария". Худ. фильм. 1-я серия.
12.30 "Вспоминая Раневскую". Фильм 1-й.
13.25 Мультфильмы.
14.00, 17.00, 20.00, 23.00 Новости.
14.25 Деловой вестник.
14.40 Банки сегодня и завтра.
15.10 Блокнот.
15.15 Мультфильм.
15.35 К.Дебюсси. "Море". Три симфонических эскиза.
16.00 Стартинэйджер.
16.45 Как добиться успеха.
17.25 "Лучшее время".
17.50 Погода.
17.55 "Просто Мария". Худ. фильм.
18.35 Навстречу кинофестивалю.
18.55 Тема.
19.40 Спокойной ночи, малыши!
20.40 "Мир входящему". Худ. фильм.
22.30 Хит-парад "Останкино".
23.45 Последний император.
0.40 Пресс-экспресс.
0.50 "Авария". Худ. фильм. 1-я серия.

Канал "Россия"
7.00, 13.00 Вести.
7.25 Время деловых людей.
7.55 Мульти-пульти.
8.05 Момент истины.
9.00 Комики XX столетия. Бастер Китон. Программа Э.Рязанова.
10.10 Город готовится к юбилею.
10.25 Манера.
11.00 "Не горюй". Худ. фильм.
12.30 Мульти-пульти.
12.40 Крестьянский вопрос.
13.25 По страницам "Вечернего салона".
14.55 Телебиржа.
15.25 Там-там новости.
15.40 "Бесполезные уроки".
16.10 "Как поживаешь, Уфа?"
16.55 Бесшумные лидеры.
17.25 Соотечественники. "По обе стороны судьбы".
18.15 Разговор по душам на дипломатическом уровне. Раймонд Паулс в Москве.
18.45 Праздник каждый день.
19.00, 22.00 Вести.
19.25 "Санта-Барбара". Худ.фильм.
20.15 Площадь искусств. Дирижер А.Дмитриев.
21.00 Отечество мое. "Преображение".
22.20 Звезды говорят.
22.25 Спортивная карусель.
22.30 Запад о конверсии по-русски.
23.00 На сессии ВС Российской Федерации.
23.15 Балет Санкт-Петербурга. Д.Павлов. "Пышка".
0.15 Концерт джазовой музыки. Трио Бейкера /США/.

Санкт--Петербург
6.30, 14.30, 19.20, 22.45 Факт.
6.40 Мультфильмы.
7.00 Киносалон.
8.05 "Моя вторая мама". Худ. фильм.
9.00 Музыка -- детям.
9.30 Панорама новостей. Си-Эн-Эн.
10.05 "Вот снова этот двор". Фильм-концерт.
10.35 "Я пришел дать вам волю". Главы из романа В.Шукшина
11.25 "Элегия". Док. фильм.
11.55 Концерт симфонической музыки.
12.45 Встречи на арене.
13.25 Зебра.
14.40 Мультфильмы.
15.20 Встречи с Норвегией.
16.15 Домашний урок. Фантастическая симфония М.Булгакова.
16.45 Панорама новостей. Би-Би-Си.
17.05 Петербургский ангажемент. Часть 1-я.
18.00 Большой фестиваль.
18.15 Петербургский ангажемент. Часть 2-я.
19.45 Спорт, спорт, спорт.
20.00 "О чем рассказал бубен". Док. фильм.
20.35 600 секунд.
20.50 Ваш стиль.
20.55 "Моя вторая мама". Худ.фильм.
21.45 Из компетентных источников.
22.05 Блеф-клуб.
23.00 "Шаги императора". Худ. фильм.

17 - 20 МАЯ



Среда, 19 мая

Белорусское телевидение
8.00 Утро республики.
8.10 Под куполом Вселенной.
8.25 "Сказки по-бухарски". Фильм-концерт.
9.00 Белорусская литература. 11-й класс.
9.30 "Лада ОМС" представляет: "Мачеха".
10.20 "Спустя 30 лет..." И.Менухин в Минске.
10.50 Августовский канал -- водный путь от Вислы до Немана.
11.20 Играют лауреаты I Международного конкурса им.С.Рахманинова.
13.30 Новости.
13.40 "Зеркало для героя". Худ.фильм.
15.55 "Батыр Закиров". Фильм-концерт.
16.40 Концерт духовой музыки. Исполняют учащиеся ДМШ № 14 Минска.
17.00 Видимо-невидимо.
18.00 Док. фильм "Возвращение "Весны"".
18.30 Новости Би-Би-Си.
19.00 Областные новости /Гомель/.
19.10 "Пять звезд". Телеигра.
20.10 Государственный художественный музей Беларуси.
20.20 Рейтинг.
20.40 Колыбельная.
21.00 Панорама.
21.35 "Лада ОМС" представляет: "Мачеха".
22.30 НИКа.
22.45 На сессии Верховного Совета Республики Беларусь. По окончании -- Белорусские музыкальные вести. Под куполом Вселенной.

Канал "Останкино"
5.00, 8.00, 11.00 Новости.
5.20 Гимнастика.
5.30 Утро.
7.45 Фирма гарантирует.
8.20 Кидди-видди.
8.40 "Просто Мария". Худ. фильм.
9.25 Торговый мост.
9.55 Мультфильм.
10.10 Рок-урок.
10.50 Пресс-экспресс.
11.20 "Авария". 2-я серия.
12.25 "Вспоминая Раневскую". Фильм 2-й.
13.35 Мультфильм.
14.00, 17.00, 20.00, 23.00 Новости.
14.25 Телемикст.
15.10 Блокнот.
15.15 Мультфильмы.
15.45 Премьера научно-популярного фильма "Литературный квартал".
16.20 Клуб 700.
16.50 Технодром.
17.20 "Куда ведет дорога".
17.45 Азбука собственника.
17.55 Погода.
18.00 "Просто Мария". Худ. фильм.
18.45 Миниатюра.
19.00 Две версии.
19.40 Спокойной ночи, малыши!
20.40 "Патрисия Каас. Воспоминание о Востоке".
21.25 Авторская программа В.Молчанова "Я, ты, он, она".
22.00 Звезды эстрады.
23.20 L-клуб.
0.05 Пресс-экспресс.
0.15 "Авария". 2-я серия.

Канал "Россия"
7.00, 13.00 Вести.
7.25 Время деловых людей.
7.55 Утренний концерт.
8.10 Отечество мое. "Преображение".
9.05 У Ксюши.
9.35 Козырная дама.
10.05 Балет Санкт-Петербурга. Д.Павлов. "Пышка".
11.05 "Санта-Барбара". Худ. фильм.
11.55 "И я улыбаюсь тебе..." Воспоминание об Инне Гофф.
12.40 Крестьянский вопрос.
13.25 Если Вам за...
13.55 Поют драматические актеры. Конкурс песни им.А.Миронова.
14.55 Игра без проигрыша.
15.15 Бизнес: новые имена.
15.30 Там-там новости.
15.45 15-летний капитан.
16.15 Дальний Восток.
17.00 Христианская программа.
17.35 Давайте разберемся.
17.50 "К-2" представляет: "САС" опять про театр Чехова.
18.45 Праздник каждый день.
19.00, 22.00 Вести.
19.25 Экспоцентр представляет.
19.30 "Санта-Барбара". Худ.фильм.
20.20 Наш сад.
20.50 Экран криминальных сообщений.
21.00 Бизнес и политика.
22.20 Звезды говорят.
22.25 Спортивная карусель.
22.30 Москва глазами иностранцев.
22.45 На сессии ВС Российской Федерации.
23.15 Баскетбольное обозрение.
23.45 Тишина № 9.

Санкт-Петербург
6.30, 14.30, 19.20, 22.45 Факт.
6.40 Мультфильмы.
7.00 Киносалон.
8.00 "Моя вторая мама". Худ.фильм.
8.50 "Жаворонки, прилетите". Фильм-концерт.
9.30 Панорама новостей. Си-Эн-Эн.
10.05 "Шаги императора". Худ. фильм.
11.45 "Ты взойди, солнце красное". Телефильм о Ф.И.Шаляпине.
12.35 "Чапаев". Худ. фильм.
14.40 "Лялька-Руслан и его друг Санька". Худ. фильм.
15.45 "Денвер -- последний из динозавров". Мультфильм.
16.15 Домашний урок. История.
16.45 Панорама новостей. Би-Би-Си.
17.05 Мультфильм.
17.15 ТО "Область": "Барометр".
17.30 Человек на земле.
18.00 Большой фестиваль.
18.15 Петербургские сокровища. Шереметевский дворец.
18.45 ТО "Вертикаль": "Кузбасские были". Передача 1-я.
19.45 Спорт, спорт, спорт.
20.00 Европейский калейдоскоп.
20.35 600 секунд.
20.50 Ваш стиль.
20.55 "Кузбасские были". Передача 2-я.
21.25 Воскресенье на Сенной.
21.35 Ретро. "Хроника одной репетиции".
23.00 "Дочь Евы". Худ.фильм.

Четверг, 20 мая

Белорусское телевидение
8.00 Утро республики.
8.10 Под куполом Вселенной.
8.25 "В мире вдохновения". Фильм-концерт.
9.20 "Лада ОМС" представляет: "Мачеха".
10.10 "Пока горит свеча..." М.Волошин.
10.35 Киноочерк "Вавака".
10.45 Белорусские музыкальные вести.
11.25 Рейтинг.
11.45 "Стеклодувы из Березовки". Док. фильм.
11.55 Эпицентр. Новая Конституция: какой она будет.
13.30 Новости.
13.40 "Люди и звери". Худ. фильм. 1-я серия.
15.15 "Поэт Назарий Яремчук". Фильм-концерт.
15.35 Мультфильмы.
16.30 Изобразительное искусство. 4-й класс.
16.55 Короткометражные фильмы для детей.
17.50 Телебиржа.
18.00 Здоровье.
18.30 Новости Би-Би-Си.
19.00 Футбол. Чемпионат Беларуси "Динамо" /Минск/ -- "Неман" /Гродно/. 2-й тайм.
19.50 Позиция правительства. Поставки за доставку, или Еще раз о проблемах материально-технического снабжения.
20.35 Зачитайте мое письмо...
20.40 Колыбельная.
21.00 Панорама.
21.35 "Лада ОМС" представляет: "Мачеха".
22.25 Творческое молодежное объединение "Крок".
23.45 На сессии Верховного Совета Республики Беларусь. По окончании -- Под куполом Вселенной.

Канал "Останкино"
5.00, 8.00, 11.00 Новости.
5.20 Гимнастика.
5.30 Утро.
7.45 Фирма гарантирует.
8.25 "Просто Мария". Худ. фильм.
9.10 Во Дворце на Садовом кольце.
9.40 Джем.
10.10 ... До 16 и старше.
10.50 Пресс-экспресс.
11.20 "Старший сын". Худ. фильм.
13.30 "Мальчик и ворон". Научно-популярный фильм.
13.50 Мультфильм.
14.00, 17.00, 20.00, 23.00 Новости.
14.25 Телемикст.
15.10 Блокнот.
15.15 Мультфильм.
15.50 Джем.
16.20 Это вы можете.
17.25 ... До 16 и старше.
18.05 Погода.
18.10 "Просто Мария". Худ. фильм.
18.55 "Русский мир".
19.40 Спокойной ночи, малыши!
20.40 Лотто "Миллион".
21.10 "Отечественные записки". Возрождение старого журнала.
21.45 "След". Сергей Капица в очевидном, невероятном и без них.
22.00 "Вполголоса". От Высоцкого к Высоцкому.
22.30 Неизвестное кино Сергея Параджанова.
23.20 "Однажды в мае..." Из кладовых телерадиофонда.
23.45 "Бессонница". Авангард в музыке, поэзии, живописи.
0.30 "1000 С". Журналистское расследование.
1.10 Пресс-экспресс.

Канал "Россия"
7.00, 13.00 Вести.
7.25 Время деловых людей.
7.55 Мульти-пульти.
8.10 Бизнес и политика.
9.05 Российский герб.
9.20 Наш сад.
9.50 Тишина № 9.
10.50 Досуг. "Домашний клуб".
11.05 "Санта-Барбара". Худ.фильм.
11.55 Открытый мир.
12.40 Крестьянский вопрос.
13.25 Поют драматические актеры. Международный фестиваль.
15.00 Терминал.
15.30 Там-там новости.
15.45 "Языки, образование, культура-93". Международный фестиваль.
16.15 Якутские зарисовки.
17.00 Обратный адрес.
17.30 М-трест.
17.45 Парламентский час.
18.45 Праздник каждый день.
19.00, 22.00 Вести.
19.25 Экспоцентр представляет.
19.30 "Санта-Барбара". Худ.фильм.
20.20 В мире авто- и мотоспорта.
20.50 Мультфильм для взрослых.
21.00 Аз есмь. "Пушкинская, 10".
21.30 Поет Александр Дольский.
22.20 Звезды говорят.
22.25 Спортивная карусель.
22.30 Экран криминальных сообщений.
23.00 Музыкальный экзамен. Телешоу молодых артистов эстрады.
24.00 Новый дивертисмент.

Санкт-Петербург
6.30, 14.30, 19.20, 22.45 Факт.
6.40 Мультфильмы.
7.00 Киносалон.
8.00 Человек на земле.
8.30 Ретро. "Хроника одной репетиции".
9.30 Панорама новостей. Си-Эн-Эн.
10.05 "Савой". Худ. фильм.
11.25 "В тиши болот". Док. фильм.
11.40 "Кузбасские были". Передачи 1-я и 2-я.
12.40 Петербургские сокровища. Шереметевский дворец.
13.10 Рокс-галактика.
13.55 Европейский калейдоскоп.
14.40 "Поэзия садов". Док. фильм.
15.10 Мультфильмы.
15.30 "Встречи на арене". Фильм-концерт.
16.10 Домашний урок. История.
16.45 Панорама новостей. Би-Би-Си.
17.05 Сказка за сказкой.
18.00 Большой фестиваль.
18.15 Альтернатива.
19.45 Спорт, спорт, спорт.
20.00 "Русь моя". Фильм-концерт.
20.35 600 секунд.
20.50 Ваш стиль.
20.55 "Моя вторая мама". Худ.фильм.
21.45 "Конюшенная площадь".
22.00 Актеры. Георгий Штиль.
23.00 Ф.Достоевский. "Двойник". Телеспектакль.

Пятница, 21 мая

Белорусское телевидение

8.00 Утро республики.
8.10 Под куполом Вселенной.
8.25 Док.фильмы.
9.00 Изобразительное искусство. 4-й класс.
9.20 "Лада ОМС" представляет: "Мачеха".
10.10 Позиция правительства. Поставки за доставку, или Еще раз о проблемах материально-технического снабжения.
10.55 Футбол. Чемпионат Беларуси. "Динамо" /Минск/--"Неман" /Гродно/. 2-й тайм.
13.30 Новости.
13.40 "Люди извери". Худ.фильм. 2-я серия.
15.25 Мультфильмы.
16.00 "Мертвая зыбь". Научно-популярный фильм.
16.35 Голос. Литературно-художественный видеоканал для школьников.
17.35 Какие мы хозяева? Витебское объединение "Витязь".
18.20 Телевизионная доска объявлений.
18.30 Новости Би-Би-Си.
19.00 Областные новости /Могилев/.
19.10 "1308". Конкурс песни.
19.40 "Дедка за репку..." Советы огородникам.
20.10 Путями дружбы.
20.40 Колыбельная.
21.00 Панорама.
21.35 "Тамира" предлагает: "Камила". Худ.фильм /Аргентина, Испания/.
23.15 НИКа.
23.30 На сессии Верховного Совета Республики Беларусь. По окончании -- Телебиржа; Под куполом Вселенной.

Канал "Останкино"

5.00, 8.00, 11.00 Новости.
5.20 Гимнастика.
5.30 Утро.
7.45 Фирма гарантирует.
8.20 Худ.фильм "Приключения желтого чемоданчика".
9.50 "Алиай. Времена года". Док.фильм.
10.00 Клуб путешественников.
10.50 Пресс-экспресс.
11.20 "Изобретение вальса". Фильм-спектакль.
13.50 Мультфильм.
14.00, 17.00, 20.00, 23.00 Новости.
14.25 Бридж.
14.50 Бизнес-класс.
15.05 Блокнот.
15.10 Худ.фильм "Приключения желтого чемоданчика".
16.40 Новые имена.
16.50 Дело.
17.20 "Стороны света".
17.40 Погода.
17.45 Человек и закон.
18.15 Вагон-03.
18.45 Поле чудес.
19.40 Спокойной ночи, малыши!
20.40 Человек недели.
20.55 Худ.фильм "Привидения в наследство" /Франция, Испания/. 1-я серия.
22.30 Политбюро.
23.20 Музобоз.
24.00 Автошоу.
0.15 Площадка обоза.
1.15 Пресс-экспресс.

Канал "Россия"

7.00, 13.00 Вести.
7.25 Время деловых людей.
7.55 Голос Азии-93.
8.20 Пилигрим.
9.05 Непознанная Вселенная.
9.35 Музыкальный экзамен. Телешоу молодых артистов эстрады.
10.35 Досуг. "Дело мастера боится".
10.50 "Санта-Барбара". Худ.фильм.
11.40 В мире животных.
12.40 Крестьянский вопрос.
13.25 Ижица.
13.55 Зигзаг удачи.
14.55 Телебиржа.
15.25 Там-там новости.
15.40 Старая мельница.
16.10 Приглашение к романсу.
16.55 Дисней по пятницам. "Сослан на планету Земля". 11-я серия.
17.45 Парламентский час.
18.45 Праздник каждый день.
19.00, 22.00 Вести.
19.25 "Цена невесты". Худ.фильм из телесериала "Фредерик Форсайт представляет" /Евразия-ТВ/.
21.05 "К-2": "Абзац".
22.20 Звезды говорят.
22.25 Спортивная карусель.
22.30 Волейбол. Первенство мировой лиги. Россия--США.
23.30 Центр Стаса Намина /Эс-Эн-Си/ представляет: Клуб "Желтая подводная лодка".

Санкт-Петербург

6.30, 14.30, 19.20, 22.45 Факт.
6.40 Мультфильм.
6.55 Киносалон.
8.00 "Моя вторая мама". Худ.фильм.
8.50 Актеры. Георгий Штиль.
9.30 Панорама новостей. Си-Эн-Эн.
10.05 "Два слова в письме". Док.фильм.
11.00 Альтернатива.
12.00 "Афганский излом". Худ.фильм. 1-я и 2-я серии.
14.40 "Не покидай меня, весна". Фильм-концерт.
15.00 Футбол. Чемпионат России. 1-я лига. "Смена-Сатурн"--"Спартак" /СПб/. В перерыве -- Александровский парк.
16.45 Панорама новостей. Би-Би-Си.
17.05 "Крестики-нолики". Телеигра.
18.00 Большой фестиваль.
18.15 "Усадьба Державина".
18.30 Наедине с музыкой. Павел Коган.
19.45 Спорт, спорт, спорт.
20.00 Семь слонов.
20.35 600 секунд.
20.50 Ваш стиль.
20.55 Камертон.
21.55 "Не вернулся из боя..." Премьера док.фильма об академике А.Д.Сахарове.
22.20 Музыкальная провинция.
23.00 "Капитан Скарлет". Худ.фильм.

Суббота, 22 мая

Белорусское телевидение

8.00 Утро республики.
8.10 Под куполом Вселенной.
8.20 "Тамира" предлагает: "Камила". Худ.фильм /Аргентина, Испания/.
10.00 Показывает Гомель. "Регион".
11.00 Неделя планеты.
11.15 "Этюды на песке". Представляют тележурналисты Армении.
11.35 Уроки здоровья.
12.05 Силач. Прямая линия.
13.05 "Стон". Телеспектакль.
14.45 Мультфильм.
14.55 Образ. Литературный журнал.
15.55 Наши гости. Пианист Ф.Рашинью /Италия/.

21 -- 23 мая

16.30 "Я спорил... со всеми". Сымон Будный.
17.20 Христианская программа.
17.55 Политический калейдоскоп. Говорят народные депутаты.
18.30 Рандеву на арене. Принимают участие артисты эстрады Беларуси, Украины, России.
19.30 Золотой ринг. Шоу-программа.
20.40 Колыбельная.
21.00 Панорама.
21.35 "Синема" представляет: худ.фильм. "Искатели приключений" /Франция, Италия/.
23.20 НИКа.
23.35 Под куполом Вселенной.

Канал "Останкино"

6.15 Новости.
6.35 Гимнастика.
6.45 Пресс-экспресс.
6.55 Субботнее утро делового человека.
7.40 Спорт-шанс.
8.05 Погода.
8.10 "Марафон-15" -- малышам.
8.35 Родники.
9.00 Бумеранг.
9.30 Экологическое обозрение.
9.45 Автограф по субботам.
10.15 Медицина для тебя.
10.55 Премьера док.фильма "Потерянная армия".
11.20 "Непутевые заметки, или Путешествие с Соней в поисках Америки". 4-я передача.
11.50 Книжный двор.
12.30 Худ.фильм "Я -- черноморец".
14.00, 20.00, 23.25 Новости.
14.25 "Принц и Русалочка". Мультфильм.
14.50 Центральный экспресс.
15.20 "Ультра-си". Бокс. Чемпионат мира.
16.15 "Белоснежка и семь гномов". Э.Рязанов в гостях у К.Прошутинской.
16.55 Красный квадрат.
17.35 В мире животных.
18.15 Оба-на-угол шоу.
18.45 Худ.фильм "Сатана, цианид и убийство" /США/.
19.40 Спокойной ночи, малыши!
20.40 "Последние дни Помпеи". Худ.фильм /США/. 3-я серия.
21.20 Студия "Резонанс" представляет.
21.40 Любовь с первого взгляда.
22.20 Телешоу "50 х 50".
23.15 Погода.
23.20 Продолжение программы телешоу "50 х 50".
23.55 Видеодром.

Канал "Россия"

7.00, 13.00 Вести.
7.25 Свой взгляд на мир.
7.50 Мульти-пульти.
8.00 Формула-730.
8.30 Наш "Ералаш".
9.00 Непознанная Вселенная.
9.30 "Бурда моден" предлагает...
10.00 Телерудит. Викторина.
10.05 Зигзаг удачи. Отборочный тур.
10.15 Как жить будем?
11.00 Киноглаз. "Прыжок Вертова".
12.40 Крестьянский вопрос.
13.20 Не только о книге.
14.00 Пилигрим.
14.45 Изабель. Развлекательная программа.
15.30 Золотая шпора.
16.00 Футбол без границ.
16.55 Телерудит. Викторина.
17.00 Мастера. "Его все любили". Евгений Евстигнеев.
18.00 Фильм-премьер.
18.15 Устами младенца.
18.45 Праздник каждый день.
19.00, 22.00 Вести.
19.25 "Фуфель". Худ.фильм.
21.00 Совершенно секретно.
22.20 Звезды говорят.
22.25 Спортивная карусель.
22.30 Программа "А".
23.30 "Выйти замуж за капитана". Худ.фильм.

Санкт-Петербург

7.00 Киносалон.
8.05 Мультфильмы.
8.40 "Капитан Скарлет". Худ.фильм.
10.00 Камертон.
11.00 Панорама новостей. Си-Эн-Эн.
11.35 "Таинственный узник". Худ.фильм.
13.20 Теледоктор.
13.50 "Рубенс". Премьера фильма-исследования. Часть 1-я.
14.45 Автобус, который гуляет сам по себе.
15.20 Сегодня и ежедневно.
15.40 "Петр I". Худ.фильм. 1-я серия.
17.30 Спортивное обозрение.
18.00 Большой фестиваль.
18.15 Гражданин и закон.
18.45 Концерт по заявкам.
19.45 Экспресс-кино.
20.00 "Элегия". Док.фильм.
20.35 Ваш стиль.
20.40 "Моя вторая мама". Худ.фильм.
21.30 В гостях у академика Д.С.Лихачева.
22.30 Телекурьер.
22.55 Концерт Александра Малинина.
23.35 Телерулетка.
23.55 "Команда-33". Худ.фильм.

Воскресенье, 23 мая

Белорусское телевидение

8.00 Утро республики.
8.10 Под куполом Вселенной.
8.25 Слово к человеку. Обращается проповедник Христианской миссии Рик Реннер.
8.55 Дела армейские.
9.40 "Лада ОМС" представляет: "Мачеха".
10.30 На крыльях летучей мыши. Познавательно-развлекательная игра для старшеклассников.
11.30 "Объектив-театр" в Белостоке.
12.10 Шанс. Шоу-игра.
12.55 Между нами, женщинами...
13.55 "Приключение в королевстве". Мультфильм.
14.30 "Золотая десятка". Конкурс молодых политиков.
15.35 Таинство. Программа для семьи.
16.05 Сущность. Духовно-религиозная программа.
17.00 Студия "Тэлесябрына". Весенние голоса.
17.35 Встреча для вас. Председатель правления Приорбанка С.А.Костюченко.
18.00 Суперчемпион-93. Международный турнир-конкурс по культуризму.
19.00 "Всю жизнь меня песня ведет..." Заслуженная артистка Беларуси Анна Редько.
20.00 Панорама.
20.30 Под куполом Вселенной.
20.40 Колыбельная.
21.05 "Синема" представляет: худ.фильм "Обман леди Икс" /Англия/.
22.35 "Я -- красавица". Мод-шоу.
23.45 Сизбор-топ-10.

Канал "Останкино"

6.20 Новости.
6.35 Гимнастика.
6.45 Тираж "Спортлото".
7.00 Час силы духа.
8.00 Центр.
8.30 "Денвер -- последний из динозавров". Мультфильм.
9.00 Пока все дома.
9.30 Умники и умницы.
10.15 Военное ревю.
10.45 "Непутевые заметки, или Путешествие с Соней в поисках Америки". 5-я передача.
11.10 "Приключения черного Красавчика". Худ.фильм.
11.35 Рембрандт в Эрмитаже.
12.00 Азбука собственника.
12.10 Новое поколение выбирает.
13.00 "Пиф и Геркулес". Мультфильм.
13.10 "Подводная одиссея команды Кусто". Док.фильм.
14.00, 17.45, 23.00 Новости.
14.20 Диалог в прямом эфире.
15.00 Клуб путешественников.
15.50 Живое дерево ремесел.
15.55 "Каспер и его друзья", "Настоящие охотники за привидениями". Мультфильмы /США/.
16.50 Панорама.
17.30 Телелоция.
17.55 Футбол. Отборочный матч чемпионата мира. Сборная России -- сборная Греции. В перерыве /18.50/ -- Погода.
19.55 "Уют". Универсальный юмористический театр.
21.00 Итоги.
21.45 Спортивный уик-энд.
22.00 "Вокзал мечты" Ю.Башмет.
23.20 "Утренняя звезда" в ночном эфире.
24.00 Соло.

Канал "Россия"

7.00, 13.00 Вести.
7.25 "Кенгуру".
7.55 Ностальгические посиделки.
8.25 Лучшие игры НБА.
9.10 Фольклор.
9.40 Телеафиша.
9.55 Аты-баты...
10.25 Кипрас Мажейка. Репортажи из "Малой Европы".
10.55 "Я шагаю по Москве". Худ.фильм.
12.10 Программа "03".
12.40 Крестьянский вопрос.
13.20 "Не вырубить..."
13.35 Разговор в пути. Владимир Лакшин.
14.20 Познер и Донахью.
14.50 XX век в кадре и за кадром.
15.35 Белая ворона.
16.20 Чемпионат мира по автогонкам "Формула-1". Гран-при Монако.
16.50 Волшебный мир Уолта Диснея. Мультфильмы.
17.40 Чемпионат мира по автогонкам "Формула-1". Гран-при Монако.
19.00, 22.00 Вести.
19.25 Праздник каждый день.
19.35 "Смертельный обман". Худ.фильм /США/.
21.25 У Ксюши.
22.20 Звезды говорят.
22.25 Спортивная карусель.
22.30 На празднике славянской письменности и культуры.
22.45 Волейбол. Первенство мировой лиги. Россия--США.

Санкт-Петербург

7.00 Киносалон.
8.00 Концерт по заявкам.
8.30 "Команда-33". Худ.фильм.
9.45 Экспресс-кино.
10.00 Новые времена.
10.30 Панорама новостей. Си-Эн-Эн.
11.05 Воскресный лабиринт.
13.10 Телекурьер.
13.35 Мультфильмы.
13.55 "Огневушка-поскакушка". Худ.фильм.
14.25 "Рубенс". Премьера фильма-исследования. Часть 2-я.
15.15 "Одиссея Александра Вертинского". Фильм 2-й.
16.15 Панорама новостей. Би-Би-Си.
16.55 "Петр I". 2-я серия.
18.30 Исторический альманах.
19.20 Факт.
19.45 Ваш стиль.
19.50 Белые ночи-93.
20.05 О-ля-ля!
20.35 Оранж ТВ.
20.55 Шлягер-93.
21.55 Прогноз-информревю.
22.20 "Рейс 25-25". Телеспектакль.

Как самому оздоровить свой организм

Советы профессора Ивана Неумывакина

Казалось бы, мы со всеми подробностями давали советы доктора Ивана Павловича Неумывакина, но тем не менее у многих наших читателей возникли вопросы. Ответить каждому лично нет возможности -- писем слишком много. Поэтому сегодня ответим через газету на часто повторяющиеся и совсем уж необычные вопросы.

Как записаться, как попасть к Неумывакину? Об этом спрашивают почти все. Отвечаем: никак. Он не ведет приемов. Но, чтобы пользоваться его методом, совсем не обязательно видеться с ним. Для того мы и публикуем советы профессора -- простые и доступные всем, чтоб каждый, кто считает нужным, смог воспользоваться ими.

Это не панацея от всех бед, это возможность избавить свой организм от всего лишнего, ненужного, что мешает ему нормально работать.

Следующий наиболее распространенный вопрос: от каких болезней можно вылечиться, следуя советам доктора Неумывакина? От очень многих.

Помните, в первой публикации серии "Не болеть!" я рассказала, что благодаря методу Ивана Павловича моя сестра Оля одолела даже такую страшную болезнь, как рассеянный склероз? Так что делайте выводы сами. У вас есть прекрасная методика -- читайте, применяйте. Остальное зависит от вас, вашей настойчивости, дисциплины. Никому вреда она не принесла. Зато вылечиться помогла многим.

Спрашивают, а можно ли потом вернуться к обычной диете? Можно, если почувствуете, что окончательно вылечились или если смирились со своей болезнью. Моя сестра Оля должна теперь всю жизнь неукоснительно следовать методу Ивана Павловича: "сидеть" на диете раздельного питания, ежедневно бегать, делать зарядку, принимать контрастный душ, еженедельно промывать кишечник. "Я не считаю, что это сложно делать, -- сказала она. -- Зато какой результат: я работаю, я живу, я полна сил!"

Поначалу ей было трудно есть мясо без хлеба, рыбу без картошки и прочее. Но сейчас она настолько привыкла к этому, что может без проблем питаться в столовой, подбирая себе меню. Не согласна Оля с теми, кто сетует: раздельное питание лишает человека радости вкусно поесть.

Но если кто-то решил перейти на раздельное питание лишь ради профилактики и для разовой очистки своего организма -- могут потом вернуться и к привычной пище. Но постепенно, не резко.

Есть в письмах и странные вопросы. Например, при очистке печени надо пить оливковое масло и заедать ломтиками лимона. Так вот, спрашивает одна читательница: а кожуру с лимона надо снимать или тоже съедать? Да как хотите! Можете выпить масло и без лимона, если уверены, что вас не стошнит.

Или другой вопрос: какой величины должна быть долька чеснока, которую надо проглотить натощак? Один читатель возмущается, дает, мол, советы, а я чуть не подавился! Проглотил "зубчик", а он величиной с ...орех! Ну зачем же впадать в крайности? Неужели непонятно: раз говорится о дольке, значит, имеется в виду что-то маленькое, что легко можно проглотить. Неужто давать размер чесночной дольки в миллиметрах? Какие-то вещи надо и самому домысливать. Если что-то не подходит -- не делайте.

Но есть читатели, которым при всем желании недомыслить главного -- как правильно очистить кишечник.

Поэтому мы сегодня обязательно коротко повторим, как это сделать. А скептикам, утверждающим, будто клизма вредна, ответим словами Иисуса Христа: "Поистине говорю вам: внутренняя грязь -- еще большая грязь, чем грязь наружная".

Так как раньше не было клистирных принадлежностей, то Иисус, как гласит Евангелие, советовал следующее: "Достать большую тыкву, снабженную спускающимся вниз стеблем, длиною в человеческий рост, очистить ее от внутренностей, заполнить речной водой, подогретой Солнцем. Подвесить тыкву на ветке дерева, преклонить колени перед ангелом воды и потерпеть, пока вода потечет по всем вашим кишкам. И потом вы увидите собственными глазами все мерзости и нечистоты, которые оскверняли храм вашего тела... Это надо делать в дни поста".

А как сейчас ставить очистительные клизмы? Иван Павлович советует: если у вас нет кружки Эсмарха /в аптеках бывают/ или резиновой емкости типа грелки с длинным концом, воспользуйтесь тонким резиновым шлангом, вотките его в носик чайника или в горлышко пластмассовой бутылки, в дне которой сделайте дырочку. Прикрепите шланг липкой лентой, и система готова.

В воду комнатной температуры /1,5 литра/ надо добавить ложку яблочного уксуса или сока лимона. Классический метод проведения клизм: 1-я неделя ежедневно, 2-я неделя через день, 3-я неделя через два дня, четвертая, а затем и постоянно -- раз в неделю.

Некоторые спрашивают: а можно ли заменить клизмы слабительными таблетками? Нет, ни в коем случае!

Мы рассказали о самом главном, что проповедует профессор Иван Павлович Неумывакин, о правильном питании, о здоровом образе жизни, о том, как избавить организм от всего лишнего. Тем, кто хочет познакомиться с другими рекомендациями доктора -- как правильно дышать, как закаливаться, какие делать упражнения, -- найдите и прочитайте книгу Неумывакина "Здоровье в ваших руках". К сожалению, мне ее не удалось купить, дали только почитать. Поэтому и редакция не имеет возможности выслать эту книгу читателям. Сама бы с удовольствием попросила.

Но если не купите и не прочитаете ее -- тоже не беда. Те советы Ивана Павловича, которые мы опубликовали на страницах "Р", вполне смогут помочь вам избавиться от многих недугов.

Будьте здоровы!

Елена ВАСИЛЬКОВА

1

От "Р". Когда в первых номерах газеты появилась рубрика "Мафия новой волны", весьма влиятельные люди заявили, что она -- плод болезненной фантазии работников редакции. Тем не менее редактор отдела права и морали Леонид Юнчик на основе собственных расследований, а также материалов правоохранительных и судебных органов готовил острые публикации, которые вызывали немалый интерес у читателей, были укором и предостережением тем, кто недооценивал опасность зарождения в нашем обществе черной и коварной силы, каковой является мафия.

По предложению издательства "Беларусь" наш коллега недавно сдал в набор книгу, которая так и называется: "Мафия новой волны". В нее вошли в основном материалы, которые печатала в последнее время "Р". А вот с одной главой, которая еще нигде не публиковалась, мы сегодня знакомим наших читателей.

Леонид ЮНЧИК



Шокирующая новость

Шокирующая новость, которую сообщили оперативники, обожгла. Ранила в самое сердце. Заставила долго размышлять о превратностях следовательской судьбы.

Обычно выдержанный и корректный, начальник следственного отдела по особо важным делам Прокуратуры Республики Беларусь Валерий Соболев, что называется, завелся. Костерил на чем свет других, а главным образом -- себя.

Дело в том, что один из его "подопечных", с преступлениями которого он разбирался во время длительной командировки в Азербайджан, проворачивает такие крупные дела, что скоро переплюнет саму "коза ностру". И где? В Беларуси! Бывает же такое в жизни, "нитка" организованной преступности словно гоняется за "иголкой" следователя.

В далеком Азербайджане, казалось, он, тогда еще следователь, нанес острый укол жировавшей на острове мафии. Но, получается, она быстро оклемалась. Один из икорных королей стал действовать с еще большим размахом, организовал крупномасштабный подпольный бизнес. А главное -- используя изощренные и хитроумные приемы, оставался неуязвимым для правосудия.

Закончился рабочий день. Быстро пробежал короткий вечер, а Соболев никак не мог выкинуть из головы неприятную для себя новость. Все размышлял над тем вывертом, что приготовила ему судьба.

Вспомнил, каким озабоченным приехал в последний раз с юга Роман.

-- Ну, рассказывай, как отдыхалось, почему не весел?

-- Время провел с пользой -- многое увидал и узнал. Погода -- благоприятствовала. Разве по мне не видно, как загорел?..

Валерий Васильевич, хорошо изучивший манеры своего двадцатилетнего сына, чувствовал, что тот не договаривает, не желая, по-видимому, огорчать своими наблюдениями.

-- А как там, на азербайджанском берегу Каспийского моря, по-прежнему дельцы промышляют шашлыками из севрюжины? -- спросил отец, пытаясь подойти к Роману с другой стороны. И, похоже, попал в точку.

-- В любой забегаловке! -- выпалил тот. -- Слишком быстро оправилась мафия после того, как ты ей прищемил хвост!

Перечить сыну Валерий Васильевич тогда не стал. Тот мог принять его возражения как попытку оправдаться.

Впрочем, в чем оправдываться? Шесть лет назад, завершив расследование многотомного дела, уезжал он домой в Минск с чувством исполненного долга и чистой совестью. Роман, впрочем, видел, как работали, не щадя себя, отец и его помощники. Будучи школьником, приезжал на летние каникулы к отцу, надолго задержавшемуся в Баку. Тогда-то и отказался от мысли поступать в мединститут или нархоз. Всерьез заболел следствием. И решил идти на юрфак. Поступил. Учится, готовясь посвятить свою жизнь, как и отец, борьбе с преступностью.

Обычно при обсуждении правовых вопросов Соболевы находили общий язык. А тут, после возвращения Романа с турбазы, не нашли. Валерий Васильевич понимал, конечно, что расследованием одного, пусть громкого уголовного дела, всю мафию никак не искоренишь. И в то же время ловил себя на

2

мысли, что его группа могла сделать куда больше, нанести более ощутимый удар по икорным королям. Впрочем, и то, что удалось сделать, очутившись в непривычной обстановке, не надо приуменьшать.

Повешен или повесился?

Накануне приезда Соболева в Баку в местном следственном изоляторе случилось ЧП. Повесился /или повесили, перед этим убив?/ заключенный под стражу старший оперуполномоченный уголовного розыска Касум Мамедов. Он только начал давать правдивые показания и -- на тебе, так неожиданно покончил с собой.

Старший следователь прокуратуры Днепропетровской области Григорий Загной, который приехал раньше Соболева, и его бакинский коллега Гусейн Алиханов были на грани отчаяния. Обрывалась ниточка, за которую только-только ухватилось следствие. Смерть Мамедова означала, что они оказались у разбитого корыта.

Валерий Васильевич, назначенный союзной прокуратурой руководителем следственной группы, попал, что называется, с корабля на бал. Времени на раскачку, подробное ознакомление со сложившейся обстановкой никто не давал. Надо было действовать незамедлительно.

Изучение обстоятельств смерти Мамедова оптимизма не добавило. Накануне своей кончины тот пожаловался на приступы геморроя. Из камеры его перевели в больницу следственного изолятора. Там подозреваемый /или кто-то за него/ вытащил проволоку из кровати с панцирной сеткой, сделал из нее петлю...

Обнаружили Мамедова уже мертвым. По поводу его смерти возникало немало сомнений. Слишком уж выгодной оказалась она для сообщников старшего оперуполномоченного уголовного розыска. Да и несколько нелогичным было его поведение в последние дни жизни. Решился на то, чтобы давать правдивые показания. Давал их и как бы боялся своей откровен-

3

ности, того, что далеко зашел...

После смерти Мамедова его родственники как по команде набросились на следователей. Мол, они довели невинного ни в чем человека до самоубийства. Как ни был настроен против этого Соболев, эпизод, связанный со смертью бывшего работника милиции, выделили из дела и поручили им заниматься независимой прокуратуре.

Умом Валерий Васильевич понимал, что в спорных случаях, когда тень подозрения падает и на следователя, так делается почти всегда. Но в то же время не покидало тревожное предчувствие: такое расследование обстоятельств смерти Мамедова ничего не даст. Впоследствии его опасения подтвердились. Но тем не менее родственники, знакомые подозреваемых организовали такую травлю следственной группы, что было отчего растеряться.

Невольно вспомнились Соболеву наставления, которые получил в Москве перед отъездом в Баку. Только что назначенному руководителю следственной группы советовали: и этому не доверяй, и второго поостерегись, и проделок третьего опасайся.

-- На кого же тогда можно положиться?! -- невольно воскликнул Соболев.

-- Прокурор республики очень честный человек. Ему можно полностью доверять, -- таким был ответ.

И вот уже в первые дни своего пребывания в Баку Валерий Васильевич почувствовал, что советы о предосторожности, которые ему давали, были далеко не лишними.

Пришлось строго предупредить всех членов следственной группы /а к ним добавились приехавшие на подмогу работники прокуратуры из Харькова, Вильнюса и Бреста/ о том, чтобы они не допускали никакой утечки информации по расследуемому делу. Но куда важнее в такой ситуации не изолироваться, а объединять усилия с местными правоохранительными органами. Понимая это, Соболев отправился на встречу с прокурором республики Исмаиловым Ильясом Аббас оглы, или Ильясом Аббасовичем, говоря на русский манер. Хозяином кабинета оказался высокий, представительный и несколько вальяжный мужчина. Лицо приветливое, но строгое. Оно все больше и больше мрачнело по мере того, как Валерий Васильевич рассказывал о нюансах дела. Наконец, какое-то слишком категоричное высказывание переполнило чашу терпения прокурора.

-- И все, все у вас плохо, молодой человек. И то, и это -- высказал Исмаилов недоумение.

На гладком, до синевы выбритом лице прокурора республики читалось больше, чем он сказал. "Любите вы, представители центра, мазать все черной краской, все правоохранительные органы республики для вас почти пустое место", -- судя по всему, так думал он о собеседнике.

Правда, высказал свою мысль после небольшого уточняющего спора более корректно:

-- Знаю, что работы много, но не надо сетовать на трудности, а браться за дело. Для того вас сюда и прислали.

Разговор так и не получился. Распрощались, похоже, не испытывая особых симпатий друг к другу.

В свой кабинет, который гостеприимно, с готовностью выделили ему на время азербайджанские коллеги, шел Соболев с тяжелым сердцем. "Впрочем, я и сам хорош. Расхныкался, как мальчик. Ситуация сложная и запутанная. Но не безнадежная, даже если и придется кого-то выпускать из-под стражи. Будь она иной, зачем звать помощь за тысячи километров?!"

В последующие дни он без нервной суеты и торопливости допросил всех обвиняемых и подозреваемых. Некоторые из них сидели в том самом следственном изоляторе, который в свое время был тюрьмой для "отца всех народов". Естественно, задолго до того, как тот им стал.

Допросы ничего нового не дали. Подозреваемые настаивали на своей непричастности к уголовно наказуемым деяниям, возмущались следствием. Так, 55-летний, внешне похожий на цыгана Баларагим Агаев не без некоторой слащавости в голосе, но категорично заявил, поблескивая передним золотым зубом: "Вы еще за это поплатитесь!" По-видимому, брал тем самым следователя на испуг или намекал на свою неуязвимость.

Вел себя Агаев как удельный князек. Несмотря на четыре судимости, по свидетельствам, ногой открывал двери в местной милиции...

Еще более крепким орешком оказался начальник седьмого отделения милиции Кямал Абдуллаев. Достаточно опытный оперативный работник и юрист, он с полуслова понимал Соболева, на его аргумент сразу находил контраргумент. Не лишенный артистических способностей, всем своим поведением демонстрировал: его, заслуженного человека, напрасно подозревают в неблаговидных делах.

Твердых доказательств преступной деятельности начальника отделения милиции следствие действительно не имело. Только один факт был бесспорно доказан: являясь должностным лицом, Абдуллаев по просьбе Агаева выдал для племянника последнего на официальных бланках 7-го отделения милиции три заведомо подложные справки, дававшие право на освобождение от трудовых обязанностей в течение четырех дней. Но не сажать же за это человека в тюрьму?! К тому же, если верить анкетным данным, человека действительно заслуженного: награжден орденом Красной Звезды, медалями "За безупречную службу" трех степеней, Почетной грамотой МВД СССР, юбилейной медалью, нагрудным знаком "Отличник милиции", многими ценными подарками.

-- Ильяс Аббасович, нет оснований и дальше держать Абдуллаева под стражей, -- заявил Соболев во время очередной встречи с прокурором республики.

-- Вы, надеюсь, понимаете, что заметно осложняете себе жизнь? -- с участием спросил прокурор. -- От преступника на свободе всего можно ожидать.

Соболев это хорошо понимал. Но и безусловное соблюдение норм уголовно-процессуального законодательства стало его незыблемым правилом. Чтобы не оказаться в нарушителях закона, приходилось самому себе и своим коллегам строить дополнительные барьеры.

Известие об освобождении из-под стражи Абдуллаев встретил спокойно, даже несколько настороженно.

-- Вы меня совсем выпускаете или на время? -- допытывался у Соболева.

Тот постарался, что называется, не дразнить зверя. Впрочем, Абдуллаев сам все прекрасно понимал. Не тот он человек, с которым можно было играть в прятки.

А следственная группа, сжав, что называется, зубы и не показывая своего отчаяния временными неудачами, продолжала расследование дела по отдельным эпизодам. У Соболева появился необходимый контакт с

4

прокурором Азербайджана. Убедился, что Ильяс Аббасович толковый и честный человек. Исмаилов в свою очередь не мог не заметить, что никакого менторства, порой присущего представителям центра во время выезда их в командировку на места, у руководителя следственной группы нет. Это способствовало взаимопониманию. Наладились контакты и с республиканским комитетом госбезопасности.

В один прекрасный день /для Соболева он был именно таким/ из оперативных источников поступило сообщение:

-- Есть возможность получить взятку в 224 тысячи рублей.

-- Передайте "теневикам", -- спокойно ответил Валерий Васильевич, -- что слишком дешево ценят наш труд. Что значит такая сумма для шестерых человек? Предложили хотя бы миллиончик -- можно было бы подумать.

Неизвестно, как восприняли этот шутливый "намек" организаторы взятки. Но среди родственников подозреваемых прошел слушок, что следователи оказались слишком "дорогими".

Все это говорило о том, что со следственной группой мафия начала всерьез считаться. Досадные неудачи оказались позади. Появились надежные основания, чтобы опять поместить в следственный изолятор не терявшего времени даром Абдуллаева.

Как спрут опутывал остров

Баларагим Агаев в очередной раз освободился из заключения. На этот раз по амнистии. Приехал домой на остров Артема. Казалось бы, совсем не городской район, он административно входит в состав Баку и представляет собой прямоугольник, выжженный солнцем и омываемый морем, степи размерами примерно десять на десять километров. Когда-то здесь нашли нефть, проложили дамбу.

Пожалуй, на этом и заканчиваются все достопримечательности острова. Впрочем, к ним Агаев -- обитатель различных колоний -- был равнодушен. Зато испытывал слабость к севрюге, осетрам и белуге, что обитали в окрестных водах. По мере созревания икры у самок и молок у самцов эта ценная рыба начинала мигрировать, отправляясь в долгое путешествие по Волге, чтобы, как водится у нее испокон веков, в одних и тех же северных широтах произвести свое потомство и вернуться назад в теплые воды Каспия.

(Продолжение следует)

Умерьте бойцовский порыв. В воскресенье

АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ

ПОНЕДЕЛЬНИК, 17 мая. День может быть неспокойным. Чрезмерная энергичность сулит нежелательные последствия. Важные дела перенесите на первую половину дня. Будьте дисциплинированы. Вечер лучше всего посвятить любимым людям. Луна в Овне не благоприятствует активным работам в поле. Можно садить лишь быстрорастущие и быстропотребляемые культуры.

ВТОРНИК, 18 мая. Не будьте суетливыми, постарайтесь контролировать себя. Хорошо отправляться в путешествие, особенно водное. Велика вероятность непредвиденных поломок техники и пожаров. На огородах лучше всего заняться прополкой, опрыскиванием.

СРЕДА, 19 мая. Плодотворный день. В 6.16 Луна войдет в созвездие Тельца. Торопитесь на огороды! Время очень благоприятно для посадки всех культур, особенно картофеля. День может оказаться очень благоприятным, если проявить настойчивость.Ведите самые сложные переговоры, начинайте важные дела, но всегда будьте осторожны

ЧЕТВЕРГ, 20 мая. Лучше не планировать важного.-Настроение может быть прекрасным, а дела все равно не заладятся. Будьте готовы к неожиданностям и соблюдайте осторожность, не допускайте просчетов. Помните: вас могут обмануть. В 23.54 Луна войдет в созвездие Близнецов.

ПЯТНИЦА, 21 мая. Планы могут рухнуть мгновенно. И все усилия пойдут на достижение минимальных результатов. Поэтому спокойно проведите этот день. Вспомните прожитый месяц, подведите его итоги. А с 18 часов приступайте к планированию на следующий, так как с этого времени наступает новолуние. Вряд ли есть смысл усердствовать на огородах. Если чего-то не посадили -- отложите на потом. Но прополкой -- советуем -- займитесь обязательно.

СУББОТА, 22 мая. День благоприятный для важных дел, особенно для тех, кто занимается интеллектуальным трудом. Не сидите сложа руки, не предавайтесь праздности. Проявляйте скромность, не обижайтесь на чьи-либо замечания.

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 23 мая. Луна уже в созвездии Рака, и для огородников наступило очень плодотворное время. Воскресенье -- удачный день для начинаний, только умерьте свой наступательный, бойцовский порыв.



ФИНАНСОВОЕ ОБЩЕСТВО

ИНТЕРКОНТИНЕНТАЛЬ

ОКАЗЫВАЕТ СОДЕЙСТВИЕ
В ПРОВЕДЕНИИ ВЗАИМОРАСЧЕТОВ
СО СТРАНАМИ СНГ
НА ВЗАИМОВЫГОДНЫХ УСЛОВИЯХ

ОСУЩЕСТВЛЯЕТ:

- ФИНАНСОВЫЕ ОПЕРАЦИИ
- РАЗМЕЩЕНИЕ КРЕДИТОВ
- ОПЕРАЦИИ С ЦЕННЫМИ БУМАГАМИ
- ОПЕРАЦИИ С НЕДВИЖИМОСТЬЮ

ПРЕДСТАВИТ ВАШИ ИНТЕРЕСЫ
НА БЕЛОРУССКОЙ ФОНДОВОЙ БИРЖЕ

220030 Республика Беларусь, г.Минск,
ул.К.Маркса, 40, офис 32
Тел. (0172) 293095, 293005
Факс (0172) 278995
E-mail: elovik@orient.minsk.by

Перевод денег
в Россию
и обратно.
Курс ниже биржевого.
Тел. 639-334.

Господа юристы!
Нужны Ваши
знания и опыт.
Наши условия
достойны вашего
внимания.
Тел. 68-21-18.

ОРГАНИЗАЦИЯ
ОСУЩЕСТВЛЯЕТ
поставки товаров из
Турции по предлагаемым
образцам.
Тел. 45-03-13



Отдых
на Черном море!
Турбазы Одесской области
ждут Вас с 1 июня.
Тел. 31-84-11.
Обращаться: Минск (р-н кинотеатра "Мир")
ул.Смолячкова, 9, к.108,114

ЧАСТНОЕ ОБЪЯВЛЕНИЕ

Хотите работать дома?
Это реально!

Если Вы купите вязальные машины "Нева-5", "Ладога", "Нева-11", "Украинка-2". Опытный специалист обучит Вас вязать.

Тел. 78-90-10

Фирма купит СКВ.
Продает
российские
безналичные рубли.
Тел.49-32-84.

Фирма купит СКВ.
Покупает
российские
безналичные рубли.
Тел.45-72-67.

Фирма
"SOVTEX" Int.Inc.
оплатит Ваши счета в России
в течение одних суток
в пределах 50 млн. рублей.
☎ 36-49-12.

ГАЗЕТА
КРУПНЕЙШЕГО
ПРОМЫШЛЕННОГО
РЕГИОНА УКРАИНЫ

ДОНБАСС

Если вы хотите успеха
своему делу, –
ищите его в Донбассе!

Выгодно реализовать продукцию, заключить удачный контракт, начать новое дело...

ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ
УСЛУГАМИ НАШЕЙ
РЕКЛАМНОЙ СЛУЖБЫ!
НАШИ КЛИЕНТЫ
ПОЛУЧАЮТ НОВЫЕ
ПРИБЫЛИ!



Наш адрес: 340118
г. Донецк,
Киевский пр., 48.
Редакция газеты "Донбасс",
отдел рекламы.
Телефоны:
(0622) 55-40-01,
55-80-56, 55-45-36.
Факс: (0622) 58-90-90.

Успех делового человека
немыслим без Донбасса!

Врач-гомеопат

предлагает уникальную методику лечения,

основанную на:

-- индивидуальном подборе природных лекарств;
-- индивидуальных особенностях человека, а также начала и течения заболевания;
-- рекомендациях по рациональному питанию.

Тел. 20-94-16 /с 8.00 до 18.00/



Фирма

KONSTANTIN

продает или меняет
на фуражное зерно
новые реэкспортные автомобили
ВАЗ и НИВА.
Оплата любая.
Телефоны в Минске: 33-71-98, 34-24-81.

Сельдь
натуральная
атлантическая,
крупная, жирная в бочках
со склада в Барановичах.

Тел. /01634/ 53-223,
55-342.

Врач-иридодиагност

по радужной оболочке вашего глаза выяснит причину, приведшую к возникновению и развитию заболевания, а также уточнит имеющиеся диагнозы.



20-94-16 /с 8.00 до 18.00/

Вниманию руководителей предприятий
и организаций!

Украинско-белорусское
предприятие

быстро
и надежно,
с учетом

максимальных коэффициентов произведет Ваши взаиморасчеты с предприятиями Украины, Беларуси, России, а также других республик СНГ.

Тел. 8-044-268-35-69,
факс. 8-044-268-35-24

СП "ТАН-ДЕМ"
РЕАЛИЗУЕТ
ликеры, водку,
ром, спирт.
/Прямые поставки
из Германии/

Тел/fax: /01634/ 53-223
Тел.: 55-342 55-209
Telex: 22-93-15 FORT SU
E-mail: rootgtandem.brest.by

Если у вас есть конкретные и выгодные коммерческие предложения, но нет возможности их реализовать - звоните
и приходите к нам.
Тел.: 639-334, 649-798.

ПКФ "ТАРАЗ"

Информирует об открытии магазина по продаже товаров ведущих фирм мира по ценам ниже рыночных
Audio, video техника.
Мужская и женская одежда.
Форма оплаты любая, удобная для вас.

Минск, пр.Машерова, д.21А.
/Дом профсоюзов/.